

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

СУХОЛІТА АНАСТАСІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Лапшова Н.С., к. психол. н.,
доцент кафедри кризової
та клінічної психології

(підпис)

Оцінка ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ЄКТС / за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Сухоліта А.В. Вплив соціально-психологічних чинників на самотність особистості в юнацькому віці. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У магістерській роботі проаналізовано проблему взаємозв'язку соціально-психологічних чинників та виникнення самотності в юнацькому віці та аналіз впливу різноманітних факторів. Уточнено сутність понять «самотність». Проведено теоретичний аналіз підходів до проблеми та реалізовано емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників в контексті вивчення його впливу на самотність особистості в юнацькому віці.

Ключові слова: вплив, самотність, юнацький вік, особистість, психологічні чинники, індивідуально-особистісні властивості, мотиви, потреби, взаємостосунки.

Sukholita A.V. The influence of socio-psychological factors on the loneliness of the individual in youth. Specialty 053 "Psychology", educational program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

In the master's thesis, the problem of the relationship between social and psychological factors and the occurrence of loneliness in youth was analyzed and the influence of various factors was analyzed. The essence of the concept of "loneliness" was clarified. A theoretical analysis of approaches to the problem was carried out and an empirical study of socio-psychological factors was carried out in the context of studying its influence on individual loneliness in youth.

Key words: influence, loneliness, youth, personality.

ЗМІСТ	
ВСТУП.	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.	9
1.1. Теоретичний аналіз підходів до визначення поняття самотності особистості.	9
1.2. Психологічні особливості та фактори переживання самотності в юнацькому віці.	20
1.3. Особливості емоційного інтелекту в юнацькому віці.	28
1.4. Емоційний інтелект як ресурс подолання відчуття самотності.	32
Висновок до розділу 1.	42
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ МОЛОДІ.	46
2.1. Характеристика основних етапів дослідження та вибірки.	46
2.2. Опис методик дослідження.	49
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей самотності юнаків з різним рівнем емоційного інтелекту.	50
Висновок до розділу 2 Ефективність застосування тренінгу в корекції конфліктної поведінки.	69
РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ЗАПОБІГАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.	73
3.1 Ефективність застосування тренінгу в корекції.	73

3.2. Ефективність психокорекційної програми для розвитку емоційного інтелекту як засобу профілактики відчуття самотності у юнацькому віці.	76
3.3.Методичні рекомендації для покращення емоційного інтелекту, як профілактика відчуття самотності у осіб юнацького віку.	95
Висновок до розділу 3	108
ВИСНОВКИ	114
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ	115
ДОДАТКИ	120

ВСТУП

Сучасне соціум зазнає трансформацій, які неодмінно впливають на психосоціальний стан особистості, особливо в юнацькому віці. Існує заглиблене розуміння того, що соціально-психологічні чинники відіграють визначальну роль у формуванні та розвитку самотності серед молоді. На тлі загострення проблем взаємодії і соціалізації в сучасному суспільстві, увага дослідників все більше звертається до аналізу впливу різноманітних факторів, що сприяють виникненню відчуття відокремленості та ізоляції серед молоді.

Засоби масової інформації, швидкий розвиток технологій, та соціальні мережі надають нові можливості для спілкування, однак одночасно вони можуть бути джерелом соціального віддалення, оскільки вони часто замінюють традиційні форми спілкування та взаємодії в реальному житті. Багатоаспектний характер цієї проблеми вимагає комплексного підходу до її розгляду та вивчення.

Проблема вивчення самотності та впливових чинників є предметом дослідження для численних вчених. У їхніх роботах самотність розглядається як відчуття, спричинене особистісною своєрідністю, що призводить до створення міжособистісних бар'єрів у комунікації (О.В. Лазарянц, Д. Рассел). Також її тлумачать як стан, відображення переживань особистості щодо втрати внутрішньої цілісності та гармонії із світом, що виражається у дисбалансі між бажаним і досягнутим, а також у низькому рівні соціальних контактів (К.О. Абульханова-Славська, А.Г. Амбрумова, Р.С. Вейс, Л.Е. Пепло, Г.П. Орлова, І.С. Кон, О. Леонтьєв, А.В. Мудрик, Ф.Е. Василюк, Н.О. Олейник, О.В. Неумоєва).

Юнацький вік також визначається пошуком власного місця в соціумі, встановленням відносин з однолітками, а також вирішенням соціальних та емоційних завдань. Цей період може бути складним через внутрішні та зовнішні труднощі, такі як самоідентифікація, вплив різноманітних соціальних стереотипів та пошук особистої незалежності.

Важливо враховувати, що період юнацтва відіграє ключову роль у розвитку особистості та процесі соціалізації, надаючи особливе значення проблемі самотності серед молоді. Раніше проведені дослідження переважно сформували негативне уявлення про цей феномен. Однак сучасний світ вимагає переосмислення самотності як ресурсу для самовдосконалення та формування індивідуальності.

Об'єктом є почуття самотності у юнацькому віці.

Предметом дослідження виступає соціально-психологічні чинники переживання почуття самотності у юнацькому віці.

Гіпотеза свідчить про те, що суб'єктивне відчуття самотності у юнаків пов'язане з рівнем емоційного інтелекту, розвиток якого буде зменшувати відчуття самотності серед молоді.

Мета – дослідити вплив соціально-психологічних чинників на самотність особистості в юнацькому віці та виявлення шляхів подолання цього явища.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати підходи до проблеми самотності особистості як феномену.
- Аналіз наукової літератури щодо поняття самотності та її виявлених впливових чинників у юнацькому віці. Теоретично обґрунтувати вплив розвитку емоційного інтелекту на відчуття самотності молоді.

- Емпірично дослідити зв'язок рівня емоційного інтелекту та переживання особистістю стану самотності у юнацькому віці.
- Розробка рекомендацій та стратегій для попередження та подолання самотності в юнацькому віці на основі отриманих дослідницьких результатів.

Для доведення гіпотези згідно з завданнями кваліфікаційної (магістерської) роботи використовуються наступні **методи дослідження**: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження. Для емпіричного дослідження нами було обрано комплекс методик методика діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона); диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєва); опитувальник для виявлення виду самотності (С.Г. Корчагіної) та методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н.Холл). Використано методи статистичного аналізу для емпіричного обґрунтування розподілу вибірки за коефіцієнтом кореляції Пірсона .

Теоретична значущість одержаних результатів полягає в спробі розкриття впливу соціально-психологічних чинників на самотність особистості в юнацькому віці на основі аналізу психологічної літератури та емпіричних досліджень.

Практична значущість полягає в тому, що аналіз соціально-психологічних чинників, які спричиняють самотність, дозволить визначити ключові аспекти, на які слід зосередити увагу в інтервенційних програмах. Розробка ефективних стратегій попередження та корекції самотності у юнацькому віці стане конструктивним внеском у практику психосоціальної підтримки.

Новизна роботи враховуючи сучасні реалії, такі як військові дії, використання соціальних мереж, вплив технологій, зміни в шкільному оточенні тощо, глибокий аналіз не лише окремих соціально-психологічних чинників, але й

їх взаємодії та взаємовпливу, може розширити сферу розуміння проблеми самотності у сучасному юнацькому віці.

Апробація дослідження результатів здійснювалася шляхом публікацій основних положень, висновків та результатів дослідження на I Всеукраїнській студентській науково – практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (м. Вінниця, 16 – 17 травня 2024 року, дистанційний формат); Соловей-Лагода О.А. Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 листопада 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024.

Структура роботи. Кваліфікаційна (магістерська) робота загальним обсягом 132 сторінок, складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного з них, висновків, списку використаних посилань з найменувань, додатків. Містить 5 таблиць, 2 рисунка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Теоретичний аналіз підходів до визначення поняття самотності особистості.

Сьогодні проблема самотності є однією з найактуальніших для представників різних наукових дисциплін, таких як філософія, соціологія, психологія, медицина та психіатрія. Вона дедалі більше привертає увагу через свої соціальні, культурні та психологічні наслідки. За результатами опитування, проведеного Ю.М. Швалбом та О.В. Данченко, 83% респондентів різного віку, статі, соціального статусу та рівня освіти обрали символами сучасності слова «самотність», «відчуження» та «особистість». Ці терміни яскраво відображають ключові виклики нашого часу: руйнування соціальних зв'язків, загострення проблеми відчуження в суспільстві, а також кризи особистісної ідентичності, яка виникає на тлі глобалізації та технологічних трансформацій.

Як психологічний і соціальний феномен, самотність була відома ще з античних часів, де її осмислення зустрічається у філософських текстах і міфологічних сюжетах. Проте особливий інтерес до цієї проблеми у психології виник лише в XX столітті. За словами І.М. Слободчикова, інтенсивне дослідження самотності розпочалося в період з кінця 1930-х до середини 1980-х років, коли були сформовані основи феноменологічного підходу до її вивчення. В цей період почали з'являтися концептуальні моделі, які пояснювали природу самотності як суб'єктивного досвіду, пов'язаного з відчуттям ізоляції, дефіциту соціальних контактів або емоційної підтримки.

Після 1980-х років дослідження самотності отримало новий поштовх. З'явилися численні теорії, які аналізували цей феномен у контексті різних

аспектів життя: міжособистісних стосунків, впливу технологій, урбанізації, а також у зв'язку з кризами ідентичності та самореалізації. У науковій літературі почали публікуватися монографії та збірники статей, присвячені самотності, що ґрунтувалися як на теоретичних, так і на прикладних дослідженнях.

Одним із ключових мислителів, які зробили значний внесок у вивчення цього феномена, був радянський філософ А.І. Тітаренко. Він підкреслював, що у ХХ столітті самотність набула безпрецедентного філософсько-етичного значення, ставши не лише джерелом глибокої екзистенційної кризи, але й рушійною силою соціальних і історичних процесів. За його словами, самотність впливала на спосіб мислення, ставлення до життя та формування суспільних цінностей, що перетворило її на одну з центральних проблем сучасної епохи.

Самотність стала предметом дослідження багатьох видатних мислителів і науковців. Серед філософів, які приділяли увагу цьому феномену, слід виділити Й.В. Гете, Ж.-Ж. Руссо, Г.І. Ціммермана, Н.Н. Трубнікова, Н.Є. Покровського, А.І. Тітаренка та Н.В. Хамітова. У зарубіжній науковій традиції глибокі дослідження самотності проводили Е. Фромм, Е. Еріксон та Д. Майерс. Серед українських і радянських науковців цією темою займалися Ю.М. Швалб, О.В. Данченко, О.С. Алейникова, В.І. Сіляєва, І.С. Кон, Н.Є. Харламенкова, І.В. Бабанова та К.А. Абульханова.

На сучасному етапі проблема самотності вивчається в широкому міждисциплінарному контексті. Вона охоплює такі аспекти, як вплив самотності на психічне та фізичне здоров'я, її зв'язок із депресією, тривожністю, зниженням якості життя, а також роль цифрових технологій у поглибленні або подоланні відчуття ізоляції.

Харламенкова, І.В., Бабанова, К.А., Абульханова та багато інших дослідників внесли свій внесок у вивчення феномену самотності. У західній

філософії XIX століття, на її ранніх етапах, осмислення самотності сформувалося під впливом двох різних підходів. Один із них, відомий як «лінія Торо», був ідейно розроблений філософом, письменником і натуралістом Р. Торо. Він здійснив філософський експеримент, у якому стверджував, що людська особистість володіє невичерпним духовним багатством. Для його розкриття людині достатньо ізолюватися від суспільства, зосередитися на собі, що дозволить віднайти сили для оновлення власної душі, прагнення до краси, добра та досконалості.

Трансценденталісти, до яких належав і Торо, вперше чітко розмежували два поняття: самотність, що виникає як наслідок «відчаю» у міському середовищі, та усамітнення, необхідне творчій особистості для мобілізації внутрішніх духовних ресурсів. Вони розглядали усамітнення як інструмент духовного самозахисту, який сприяє зміцненню потенціалу особистості, її соціальному та творчому розвитку. На їхню думку, усамітнення слугувало своєрідним щитом, що дозволяв людині захиститися від негативного впливу міської цивілізації, зберігаючи внутрішню гармонію та прагнення до самовдосконалення.

Р. Торо також проводив чітке розмежування між поняттями самотності та усамітнення. Він вважав, що ці стани суттєво відрізняються від фізичної дистанції між людьми і мають глибокий духовний контекст.

Трансценденталісти першими чітко розмежували самотність як продукт «повного відчаю» міського життя та усамітнення, необхідне творчій особистості для концентрації її внутрішніх духовних потенцій, які здатні створити в душі людини захист від міської цивілізації. Принцип усамітнення розглядався трансценденталістами як засіб самозахисту, маючи на увазі зміцнення духовного потенціалу особистості, її соціальне і творче вдосконалення. Самота і самотність

Р. Торо відрізняє також від фізичної віддаленості людини одна від одної[4, с. 211].

Слово «самотність» може мати різні значення: як усамітнення людини з природою, так і як відчуття її відчуженості серед натовпу. Загалом, самотність і усамітнення протиставляються як негативне й позитивне, травматичне та заспокійливе, нав'язане і добровільне. Відповідно, стан, коли людина усвідомлює свою відстороненість та ізольованість від інших через об'єктивну відсутність соціальних зв'язків, слід відрізнити від суб'єктивного сприйняття самотності, коли сама людина вирішує, наскільки її соціальні контакти є необхідними та достатніми.

Інше трактування «самотності» знайшло своє обґрунтування у працях Е. Гуссерля і стало основою екзистенціалізму. За його теорією, свідомість є автономною і незалежною від зовнішнього світу, включаючи матеріальну реальність [6]. Свідомість постійно перебуває у внутрішньому безперервному потоці переживань. Проте твердження про «одиночність» і самодостатність свідомості веде до висновку про неминучість самотності людського існування, оскільки між замкнутими у своїх свідомостях індивідами виникає нездоланна прірва відчуження і нерозуміння.

У рамках деяких психоаналітичних теорій самотність розглядається як негативний стан, витoki якого можна знайти ще в дитинстві. Однією з ключових причин цього стану вважається така риса характеру, як співзалежність. Співзалежність — це психологічний розлад, який виникає внаслідок незавершеності важливої стадії розвитку в ранньому дитинстві, відомої як стадія формування психологічної автономії. Ця стадія є критичною для розвитку самостійного «Я», що відділяється від батьків і формує незалежну особистість. За твердженням М. Малер, люди, які успішно завершують цей етап розвитку, стають

незалежними від зовнішніх факторів, таких як люди чи обставини, що могли б впливати на їхнє рішення. У них є цілісне внутрішнє відчуття власної унікальності та чітке розуміння свого «Я». Вони здатні самостійно задовольняти свої потреби і звертатися до інших лише за необхідності, зберігаючи при цьому позитивне уявлення про себе, навіть у ситуаціях критики. Незавершеність цієї стадії розвитку може призвести до того, що людина не відчуває повноти своєї людської сутності і живе в стані емоційної ізоляції, страху та залежності від інших. Співзалежні люди можуть страждати через невпевненість у собі, нездатність чітко усвідомлювати свої потреби, і часто перебувають у пошуках зовнішньої підтримки та схвалення. Емоційний вакуум часто спричиняє відчуття самотності та обмежує спілкування з іншими. С.Л. Рубінштейн, досліджуючи проблему відчуження в соціалістичному суспільстві, побудованому на ідеях колективізму, вбачав сутність відчуження не у самотності, а в характері взаємовідносин між людьми. Ці відносини базуються на спільних діях, але водночас позбавляють учасників їхньої людської, етичної сутності.

В. Дерлега і С. Маргуліс виокремлюють три стадії розвитку поняття самотності. На першій стадії досліджується важливість самого феномену. Друга стадія присвячена вивченню цього явища, пошуку його схожості та відмінностей з іншими концепціями. Лише на третій стадії з'являються теорії самотності, які включають систему понять і логічно обґрунтовані судження про взаємозв'язки складових частин теорії. Як зазначають Дерлега і Маргуліс, більшість роздумів про самотність не виходять за межі перших двох стадій, а більшість моделей самотності не є повним і систематичним оглядом на рівні теорії.

Г. Зілбург розрізняв поняття "самотність" та "усамітнення". Він вважав, що усамітнення є нормальним і тимчасовим станом, який виникає через відсутність конкретної людини. Самотність же, на його думку, — це постійне і

непереборне відчуття. Незалежно від того, чим зайнята людина, самотність, подібно до "хробака", роз'їдає її зсередини [15]. Зілбург стверджував, що самотність часто відображає такі риси особистості, як нарцисизм, манія величчя та ворожість. Самотня людина зазвичай зберігає інфантильне почуття власної всемогутності, виявляє егоцентричність і прагне принизити інших, щоб піднятися над ними. Така особа зазвичай демонструє хворобливу замкнутість або ворожість, спрямовану як на себе, так і на інших.

Зілбург вважав, що самотність часто пов'язана з такими рисами особистості, як нарцисизм, манія величчя та ворожість. Самотня людина зазвичай зберігає інфантильне відчуття власної всемогутності, проявляє егоцентризм і прагне знецінити інших, щоб піднести себе. Такі особистості часто демонструють болісну замкнутість або ворожість, яка може бути спрямована як на оточуючих, так і на самих себе. Зілбург також зазначав, що нарцисична орієнтація формується ще в дитинстві, коли дитина, відчуваючи радість від того, що її люблять, одночасно переживає потрясіння через залежність від інших у задоволенні своїх потреб. Ця ситуація, за його словами, є «квінтесенцією того, що пізніше стає нарцисичною орієнтацією», і водночас стає джерелом відчуженості, ворожості та безсилої агресії, які проявляються у самотніх людей.

Г. Салліван також вважав, що коріння самотності в дорослому віці лежать у дитинстві. Він підкреслював важливість потреби в людській близькості, яка вперше проявляється в бажанні дитини до контакту з іншими людьми. У підлітковому віці це бажання трансформується у потребу мати друга, з яким можна ділитися найпотаємнішими думками. У підлітків, які мають проблеми з соціальними навичками через неадекватні взаємини з батьками в дитинстві, часто виникають труднощі у встановленні дружніх відносин з однолітками, що може призвести до глибокої самотності.

Е. Фромм й Б. Рейхман, стверджують, що самотність – “надзвичайно неприємне і гнітюче почуття” і вважають самотність екстремальним станом: “Тип самотності, який я маю на увазі, – руйнівний... і він в кінцевому підсумку призводить до розвитку психотичних станів. Самотність перетворює людей в емоційно паралізованих і безпомічних” [16]. Так само, як і Г. Салліван і Г. Зилбург, Е. Фромм і Б. Рейхман підсліджують походження самотності аж до особистого досвіду, набутого в дитинстві. Особливо підкреслює шкідливі наслідки “передчасного відлучення від материнської ласки”. З точки зору трьох вищезазначених критеріїв позиція прихильників психодинамічних теорій ясна. У своєму аналізі самотності вони виходять головним чином з їх клінічної практики і, ймовірно, тому схильні розглядати самотність як патологію [1].

К. Роджерс розглядає самотність як прояв слабкої пристосовності особистості. Він вважає, що причина самотності знаходиться всередині індивіда, в феноменологічній невідповідності уявлень індивіда про власне “Я”. Відрізняє К. Роджерса від прихильників психодинамічних теорій те, що він не дуже довіряє раннім дитячим впливам на формування особистості. Згідно К. Роджерсу, зміст досвіду самотності складають поточні впливи, які відчуває особистість.

К. Мустакас підкреслює значення різниці між “суєтою самотності” і істиною самотністю. Суєта самотності – це система захисних механізмів, що віддаляє людину від рішення істотних життєвих питань і яка постійно спонукає її прагнути до активності заради активності спільно з іншими людьми. Справжня самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування.

Е. Вейс, головний представник інтеракціоністського підходу до проблеми самотності, акцентує на тому, що самотність є результатом не тільки впливу особистісних чи ситуаційних факторів, але й їхнього поєднання. Він визначає два типи самотності, кожен з яких має різні передумови та викликає різні емоційні

реакції. Емоційна самотність виникає через відсутність глибоких інтимних стосунків, таких як любовні або шлюбні зв'язки. Людина, яка переживає емоційну самотність, відчуває неспокій, тривогу та порожнечу, подібну до того, що відчуває покинута дитина. Соціальна самотність, у свою чергу, зумовлена браком значущих дружніх зв'язків або почуття належності до спільноти. Соціально самотня людина часто відчуває тугу та почуття соціальної маргінальності.

Е. Попелу та представники когнітивного підходу акцентують увагу на важливості пізнавальних процесів як факторів, що опосередковують зв'язок між браком соціальних контактів і відчуттям самотності. Зокрема, Е. Попелу звертається до теорії атрибуції, яка аналізує, як індивіди пояснюють причини своєї самотності, і як ці пояснення впливають на глибину її переживання та на сприйняття самотності в цілому. Наприклад, якщо людина приписує причини своєї самотності внутрішнім факторам, таким як особисті недоліки чи неспроможність налагоджувати зв'язки, це може значно посилити негативні емоційні переживання і зменшити мотивацію до соціальної взаємодії.

Когнітивний підхід також припускає, що відчуття самотності виникає тоді, коли індивід усвідомлює невідповідність між бажаним і реальним рівнем своїх соціальних контактів. Якщо людина очікує значно більшого рівня соціальної підтримки, ніж має насправді, це породжує емоційний дискомфорт і посилює відчуття ізоляції. При цьому суб'єктивне сприйняття соціальної ситуації відіграє важливішу роль, ніж об'єктивні соціальні обставини: навіть за наявності широкого кола контактів людина може почуватися самотньою, якщо ці взаємини не відповідають її емоційним чи соціальним очікуванням.

Окрім цього, когнітивний підхід враховує, що важливу роль у переживанні самотності відіграє інтерпретація соціальних взаємодій. Люди, які схильні негативно оцінювати власні соціальні навички або інтерпретувати реакції інших

як відмову чи байдужість, більш схильні до відчуття самотності. Такі когнітивні установки можуть формувати замкнене коло: негативне сприйняття взаємин призводить до уникнення нових контактів, що поглиблює самотність.

Таким чином, когнітивний підхід підкреслює значення внутрішніх пізнавальних процесів і самосприйняття у виникненні та переживанні самотності.

Маслоу, один із засновників гуманістичної психології, вважав, що поведінка людини визначається двома мотиваціями: поповнення дефіциту і зростання. Він визначив такі характеристики людей, орієнтованих на зростання: здатність реалізувати свій потенціал, більша самодостатність, менша залежність. Походження з підкріплюючого середовища з меншою потребою в міжособистісних стосунках, Визнання людей не з точки зору корисності (використання), а з точки зору унікальності. Отже, кожна людина керується не суспільством чи детермінантами, а внутрішніми аспектами. Виходячи з цього, Маслоу запропонував розрізняти два типи любові — сімейну і дефіцитну. Порівняйте ці види Маслоу. Вважається, що характеристиками сімейної любові є: мінімум тривоги-ворожості, незалежність, автономія, мінімум ревнощів, велика безкорисливість, альтруїзм і турбота.

Тому теорія самотності не надає істотної допомоги в реальному житті. дослідження цього явища. Вважайте самотність неминучим або позитивним. Представників феноменології, екзистенціалістів і теорій систем не цікавить те, що: зробіть так, щоб людям було легше відчувати це. Соціологам це нецікаво для роботи з окремими пацієнтами, хоча їхній внесок сприяє розвитку соціальної політики. Теоретичні та емпіричні дослідження Е. Попеля натякає на їх практичне використання в майбутньому. Якщо використовувати абсолютні критерії, то можна знайти помилки у всіх існуючих інтерпретаціях. Самотність, тому що всі так звані «теорії» самотності насправді не є теоріями пряме значення слова. Наші

думки про самотність сьогодні безумовне підтвердження змісту поняття самотності допомагає прояснити цей феномен.

Проаналізуємо поняття самотності в роботах українських дослідників за останні роки.

Лавренко О.В. самотність визначає як життєву ситуацію переживання особистістю дефіциту спілкування, брак позитивних стосунків з оточуючими людьми. Водночас, на думку дослідниці, самотність не завжди супроводжується реальною соціальною ізоляцією індивіда [3].

Самотність як стан та відчуття людини, яка перебуває в умовах реальної або вигаданої комунікативної депривації тлумачить Литвинчук О.В. та Черниш В.Ф. Дослідники виокремлюють два різновиди – позитивна (самітність) і негативна (ізоляція) самотність. З одного боку, самотність розуміється як руйнівна сила для особистості, з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, самопізнання та самовизначення [5]. Колісник Л.О. у дослідженні «Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці» визначає самотність як негативне суб'єктивне переживання, яке виникає або в стані ізоляції, або ж навіть при об'єктивному її залученні до різних сфер суспільного життя та спілкування і супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності [1]. Кулешова О.В. та Міхєєва Л.В. розглядають самотність як складний внутрішній і соціальний стан людини, що характеризується її відчуженням від процесів суспільного буття, суттєвим зниженням рівня соціальної активності, емоційною пригніченістю, зменшенням або втратою соціальних контактів, відсутністю духовної спорідненості з іншими суб'єктами діяльності, що виникає внаслідок егоцентричного способу життя та відчуженості від соціуму [4]. Ґрунтовному аналізу психологічного феномену самотності присвячена стаття Помазової О.В., в якій авторка робить висновок, що самотність

розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей) [4].

Таким чином, провівши теоретичний аналіз тлумачення поняття «самотність» у психологічній літературі, можна зробити наступні висновки:

1. Самотність є складним феноменом, який може мати як негативний, так і позитивний вплив на особистість. Вона виникає в умовах дефіциту спілкування, браку позитивних стосунків з оточуючими людьми, і може бути спричинена як реальною соціальною ізоляцією, так і вигаданою комунікативною депривацією.

2. Дослідники виділяють такі різновиди самотності як позитивна (самітність) і негативна (ізоляція) самотність. Водночас, самотність може відбуватись як в стані ізоляції, так і при залученні до різних сфер суспільного життя та спілкування.

3. Основні ознаки самотності включають почуття покинутості, відчуженості, непотрібності, відчуження від процесів суспільного буття, зниження рівня соціальної активності, емоційну пригніченість, зменшення або втрату соціальних контактів, відсутність духовної спорідненості з іншими людьми. Отже, самотність можна розглядати як психологічний стан людини, який виявляється у внутрішньому емоційному переживанні, а також як характеристику її фізичних відносин з іншими людьми, що виражається у зовнішньому відчуженні.

Отже, самотність – особистісний феномен, причинами якого можуть бути як соціальні, так і індивідуально-особистісні фактори. Дане почуття поширене серед людей, які не мають близьких стосунків, у яких відсутні дружні зв'язки.

Самотність – суб'єктивне відчуття, особистість може розглядати його з двох сторін: як проблему чи як звичайний стан.

1.2. Психологічні особливості та фактори переживання самотності в юнацькому віці.

У вітчизняній психології прийнято виділяти такі ключові новоутворення психіки, як особистісне самовизначення, потребу в оволодінні внутрішньою позицією дорослої людини, усвідомлення свого місця в суспільстві та оцінку власних можливостей. Західні психологи позначають ці характеристики терміном «ідентичність» (Токарева і Шамне, 2013, с. 283; Еріксон, 2006, с. 342). За Еріксоном, ідентичність — це психосоціальна тотожність, суб'єктивне відчуття власної цілісності й неперервності, яке дозволяє людині усвідомлювати себе у взаємодії з оточенням і визначає її систему ідеалів, життєві перспективи, цінності, соціальні ролі та відповідні моделі поведінки. Еріксон стверджує, що ідентичність індивіда ґрунтується на двох основних аспектах: відчутті цілісності самого себе й неперервності свого існування в часі та просторі, а також на тому, що ця ідентичність визнається іншими людьми.

У юнацькому віці молоді люди нерідко стикаються з кризою сенсу життя, яка включає пошуки власного місця в системі соціальних стосунків, переоцінку життєвого простору, спільного з дорослими, прагнення до самовизначення у професійній, особистісній та індивідуальній сферах, а також актуалізацію потреби в самоповазі. Цей період супроводжується юнацьким максималізмом, що підштовхує до критичного ставлення до навколишнього світу та власної ролі в ньому.

Як відзначає Неумоева, формування самосвідомості у юності є нерозривно пов'язаним із переживанням самотності. Самотність впливає на формування

ставлення особистості до себе, виражаючи це через емоційні аспекти; на уявлення про себе як індивідуальність — когнітивний аспект; а також на розвиток характеру й вибір моделей поведінки — поведінковий аспект.

На думку Неумоєвої, людина, що переживає самотність, усвідомлює невідповідність між власним актуальним станом і бажаним образом себе. Цей контраст, хоча й викликає психологічний дискомфорт, має конструктивний потенціал. Самотність стає свого роду «пусковим механізмом», що спонукає людину до саморозвитку. Вона може виконувати функцію індикатора, який сигналізує про незадоволеність життєвими обставинами, тим самим мотивуючи до позитивних змін. Таким чином, самотність сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів і розвитку особистісного потенціалу (Неумоєва, 2004, с. 23-29).

Позитивне сприйняття самотності в юнацькому віці має конструктивний характер і глибоку мотивацію. Воно створює умови для вільного розпорядження власними інтересами, вподобаннями та потребами, надаючи простір для особистісного розвитку. У періоди усамітнення молодь отримує унікальну можливість зосередитися на самопізнанні, аналізі своїх прагнень і цілей, а також на формуванні життєвих пріоритетів. Такий стан сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу, осмисленню власної індивідуальності та пошуку шляхів до самореалізації. Самотність у цьому контексті стає не лише випробуванням, але й ресурсом, який допомагає юнакам і юнкам краще зрозуміти себе і вибудувати фундамент для майбутнього дорослого життя.

Теоретичний аналіз досліджень самотності показує, що стан найбільш гострий у молодості, коли люди шукають свою ідентичність та зв'язок із навколишнім світом. По-перше, це пов'язано з переходом на новий рівень самосвідомості, з підвищенням потреб у самопізнанні, прийнятті та визнанні, спілкуванні та розлуці, кризою самооцінки. Крім того, переорієнтація

спілкування зі значущими дорослими як однолітками робить проблеми стосунків з молодими людьми дуже важливими, а часом і дуже болючими. Якщо молоді люди не отримують визнання та емоційного зворотного зв'язку від спілкування з друзями та однокласниками, а їхні потреби в соціальному самоствердженні не задовольняються, вони почуватимуться самотніми. Слід зазначити, що самотність молодих людей має свої природні особливості. Психологія спілкування в юнацькому віці формується на основі суперечливого поєднання двох базових потреб: відокремлення і афіліації. Відокремлення проявляється у прагненні до самостійності, звільнення від контролю старших, але також може виявлятися й у стосунках з однолітками. Водночас потреба в афіліації — приналежності до певної групи чи спільноти — стимулює молодь до пошуку соціальних зв'язків та взаємодії [1].

Існує кілька точок зору щодо феномену юнацької самотності. Одна з них повністю заперечує її існування як вікової особливості, що викликає сумнів, оскільки численні дослідження підтверджують її актуальність. Інша точка зору розглядає юнацьку самотність як соціальне явище, поверхнєве і тимчасове за своєю природою. Згідно з цим підходом, відокремлення та відчуження в юності не є глибокими психологічними процесами, а лише характеризують соціальні стосунки молоді з навколишнім світом.

Однак, визнаючи юнацьку самотність як важливий психологічний феномен, слід зазначити, що найважливішим є те, як сам юнак усвідомлює цей стан і яку роль він йому відводить. Самотність може стати як джерелом страждань, так і потужним ресурсом для самопізнання і розвитку.

Різноманіття проявів самотності включає кілька її видів, серед яких найпоширенішою є тимчасова самотність. Цей тип характеризується короткочасними нападами відчуття ізоляції, що зазвичай не має довготривалих

наслідків і є природною частиною життєвого досвіду юнаків. Тимчасова самотність може бути наслідком перехідних етапів у житті молодої людини, наприклад, змін у соціальному середовищі чи необхідності осмислення свого місця у світі.

Доповнюючи це, можна зазначити, що самотність у юності не є однорідним явищем: вона варіюється за глибиною, тривалістю та впливом на особистість, що робить її унікальною для кожної окремої людини. Саме ставлення до цього стану визначає, чи стане він стимулом до розвитку, чи перетвориться на перешкоду для гармонійного формування особистості.

Воно настає в результаті значних стресових подій у житті, таких як смерть близької людини або розрив будь-яких відносин. Постійна самотність розвивається тоді, коли протягом тривалого часу підліток не може встановити задовольняючих його психосоціальних зв'язків.

Переживання самотності юнаками супроводжується розвитком ряду особистісних новоутворень і є важливою частиною комплексу психоемоційних реакцій у конфліктних ситуаціях. У деяких випадках самотність може слугувати психологічним стабілізатором або, навпаки, дестабілізатором емоційних реакцій. Завдяки самотності молодь навчається бути незалежною від постійної соціальної підтримки. Однак цей стан також ускладнює спілкування, перешкоджає встановленню інтимно-особистісних стосунків і довірчих контактів, формує негативне сприйняття себе, що може призвести до психологічного виснаження. Крім того, самотність порушує розвиток мотиваційної сфери (потреби, прагнення, почуття) і загалом гальмує повноцінний розвиток психіки й особистості.

Самотність у юнаків часто супроводжується почуттями некомпетентності, непотрібності, невпевненості в собі, зниженим рівнем

самоповаги, схильністю до ізоляції та підвищеною конфліктністю [4]. Таким чином, актуальність проблеми самотності, а також необхідність вдосконалення підходів до її вивчення вказують на потребу експериментального дослідження соціально-психологічних особливостей переживання самотності в підлітковому віці.

У результаті, досліджуючи особливості формування психіки в молодості, ми дійшли висновку, що в цьому віці потреба пошуку власного «Я», самореалізації, замкнутості з метою спостереження за власними реакціями. і глибина емоцій збільшується. Ці фактори можуть слугувати каталізатором розвитку самотності, але якщо правильно підійти до усунення негативних наслідків цього явища, то самотність можна вважати позитивною стороною підліткового віку.

Дослідники (В.Г. Лашук, Д. Нокс, М. Пінкварт, Г.Р. Шагівалєєва) відзначають, що юнацький вік є періодом, коли самотність переживається особливо гостро. Це пов'язано з низкою життєвих змін, таких як відділення від батьківської сім'ї, розширення соціальних зв'язків, побудова інтимно-особистісних стосунків, планування майбутнього. Ці процеси нерідко ускладнюють вирішення важливих вікових завдань, серед яких розвиток особистісної рефлексії, формування самосвідомості, становлення в професійній сфері, а також задоволення потреби у спілкуванні та встановленні глибоких емоційних зв'язків.

Найпоширенішими причинами виникнення почуття самотності серед молоді є особистісні риси, зокрема сором'язливість, низька самооцінка, недостатній рівень соціальних навичок, а також нереалістичні очікування та уявлення про взаємини з оточуючими. Окрім цього, на відчуття самотності впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори. До останніх належать

відсутність близької людини чи друзів, почуття відчуженості, викликане незрозумінням з боку оточення, та усамітнення. Саме ці суб'єктивні чинники відіграють ключову роль у формуванні переживання самотності в юнацькому віці. У результаті, рівень самотності впливає на ставлення молодого людини до оточення, зумовлюючи її поведінку та стиль спілкування.

Таким чином, важливість розгляду проблеми самотності в юнацькому віці викликана тим, що в такому віці самотність вперше серйозно усвідомлюється і переживається людиною. Це пов'язано передусім із активним розвитком рефлексії та переходом на новий рівень самосвідомості, а також із потребою визначити власні ролі та позиції у процесі особистісного розвитку і в ключових аспектах міжособистісних стосунків. Це також виражається у необхідності значного розширення соціальних і міжособистісних контактів. Водночас труднощі у задоволенні потреби в спілкуванні часто стають основою для виникнення негативних переживань, зокрема самотності [5].

У юнацькому віці через емоційну нестабільність особливо помітна схильність до фрустрації, що, своєю чергою, супроводжується різноманітними емоційними реакціями. Так наприклад, Е.В. Неумоева – Колчеданцева в своїх дослідженнях описує негативний вплив самотності на особистість. Це проявляється в дисбалансованих відносинах до оточуючих, до себе, до подій в житті (життя оцінюється як емоційно порожнє і безглузде). Самотність актуалізує внутрішні конфлікти особистості, прояви фрустрованості

Вважається, що це одна з основних причин самотності низька самооцінка [39]. Це частина самоуявлення і має значний вплив. оцінка особистості оточуючими. Народження в результаті впливу сім'ї. виховання та клімат соціального середовища, низька самооцінка

виражається сумнівами, жадібністю та апатією в соціальних ситуаціях. контакти і, як наслідок, зневага з боку однолітків. Підлітки та молодь у молодому віці це може призвести до довгострокової серйозної проблеми переживання самотності. Завищена самооцінка може призвести до конфлікту між високим рівнем насильства та депресією, які можна спостерігати у схильності до егоїстичних, агресивних дій, відштовхування інших, форм Ізоляція і самотність. Адекватна самооцінка може сприяти розуміти самотність як позитивну форму самотності, яка допомагає розуміти себе і не створювати негативних емоцій.

Дж. Янг виділив і описав наступні причини виникнення самотності:

1. Труднощі залишатися наодинці з собою, які можуть бути пов'язані з високим рівнем тривожності та постійним відчуттям страху.
2. Страх оцінювання та засудження, а також побоювання бути неприйнятним або знехтуваним. Це може бути наслідком низької самооцінки, нестачі поваги до себе, надмірної залежності від чужої думки та несприйняття критики, що призводить до неможливості почуватися природно в оточенні інших людей.
3. Невміння вибрати правильне оточення через надто швидке зближення з іншою людиною, що призводить до розчарувань у стосунках. Це, в свою чергу, ускладнює встановлення довірливих відносин, оскільки після негативного досвіду стає важче довіряти іншим людям.
4. Страх емоційної близькості, який виникає через труднощі з довірою до інших, небажання відкривати свої справжні почуття та труднощі у створенні близьких стосунків.
5. Проблеми в психосексуальній сфері, які можуть бути пов'язані з неможливістю розслабитися, підсиленням почуттям сорому та тривожністю.

6. Відсутність комунікативних навичок, що проявляється у незграбності, нерішучості, невпевненості та інших чинниках, які перешкоджають будувати і розвивати стосунки.

7. Завищені очікування від інших, які часто зумовлені схильністю до перфекціонізму у стосунках та надмірними вимогами до людей.

8. Схильність до самоствердження через інших, коли люди використовуються для досягнення власних цілей і вигоди. Це створює умови, за яких неможливо побудувати комфортні стосунки, що підвищує ризик відчуття самотності.

У своєму дисертаційному дослідженні В. Лашук встановив, що самотність пов'язана з такими рисами, як недостатній самоконтроль, невпевненість, залежність від оточення та уникнення відповідальності. Молоді люди з високим рівнем самотності зазнають труднощів у спілкуванні та стосунках із іншими. Вони сприймають самотність переважно негативно та бояться залишитися наодинці.

Серед основних психологічних чинників, які спричиняють самотність у юності, виділяються емоційна нестабільність, сором'язливість, низька самооцінка та схильність до інтроверсії. Такі риси характеру зменшують потребу в спілкуванні та обмежують соціальні контакти. Вони погіршують якість комунікації, що часто призводить до невдач у соціальній взаємодії. Також ці особливості впливають на реакцію молоді на труднощі в спілкуванні: людина може уникати нових контактів або уникати вирішення конфліктів, що заважає подоланню самотності.

Серед демографічних та соціальних чинників, що впливають на самотність у юнацькому віці, можна виділити такі, як виховання у сім'ї з вітчимом або мачухою, розлучення батьків, а також відсутність друзів серед однолітків.

Дослідження І.Ф. Аршави та Д.Р. Монахович виявило, що самотність негативно впливає на низку соціально-психологічних характеристик юнаків і дівчат. Зокрема, вона погіршує самооцінку, стосунки з однолітками, а також формує відчуття безглуздості й порожнечі життя. Це призводить до зниження віри у власну значущість, впевненості у собі, а інколи й до самозвинувачення та внутрішніх конфліктів.

Юнаки та дівчата, які переживають самотність, часто відчують себе неспроможними викликати симпатію чи позитивне ставлення з боку оточення та вважають, що не контролюють власне життя. Це впливає і на їхню поведінку: спостерігається опозиційність, егоцентризм, невпевненість, надмірна поступливість та схильність підкорятися іншим.

1.3. Особливості емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Вивчення впливу емоційного інтелекту на особистість є важливим напрямом досліджень як у психології, так і в ширшому контексті людської діяльності, оскільки розуміння факторів, що впливають на життєдіяльність особистості через емоційний інтелект, може надати відповіді на багато питань. На сьогодні бракує оновлених досліджень, особливо щодо вікових аспектів емоційного інтелекту в контексті сучасної української психології. Це питання потребує глибшого аналізу не тільки з боку психологів, але й дослідників у інших галузях науки. Основною причиною продовжувати вивчення емоційного інтелекту є недостатнє розуміння його впливу на розвиток особистості. Це залишається актуальним напрямом досліджень, зокрема серед українських науковців.

Термін «емоційний інтелект» почав активно використовуватися з початку 1990-х років. У роботах американських психологів П. Селовея, Дж. Майєра та Д. Гоулмана були проаналізовані та визначені структурні компоненти цього поняття. Р. Бар-Он

вперше запропонував термін «коефіцієнт емоційності». Л. Виготський, С. Рубінштейн та А. Леонтьєв наголошували на взаємозв'язку між афективними та інтелектуальними процесами. Особливої уваги заслуговують дослідження Д. Люсіна, Г. Гарскової, І. Андрєєвої, А. Панкратової, Т. Березовської, С. Дерев'янка, Е. Носенко, Г. Березюк і О. Філатової, у яких представлено різні підходи до вивчення структури емоційного інтелекту. У цих роботах аналізуються питання концептуалізації даного феномена, його функцій та можливостей розвитку емоційного інтелекту.

Хоча поняття «емоційний інтелект» існує в психологічній науці вже давно, воно й надалі привертає увагу численних дослідників. Перші кроки у вивченні емоційного інтелекту були зроблені в 1983 році, коли Говард Гарднер у своїй праці "Frames of Mind" припустив, що інтелект не є єдиним поняттям, а складається з кількох підтипів, кожен з яких впливає на життєдіяльність особистості. Серед семи типів інтелекту, виділених Гарднером, такими як вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний, також було визначено емоційний інтелект.

Емоційний інтелект можна трактувати як сукупність розумових здібностей, які допомагають ідентифікувати, розуміти та керувати емоціями. Він є важливою інтегральною характеристикою особистості, що дозволяє ефективно розуміти емоції, виділяти емоційні аспекти у міжособистісних відносинах та регулювати їх для позитивного впливу на когнітивну діяльність. Емоційний інтелект також сприяє подоланню негативних емоцій, які можуть перешкоджати спілкуванню або заважати досягненню успіху.

Деякі вчені вважають, що емоційний інтелект є підструктурою соціального інтелекту, проте він відрізняється тим, що включає глибокі емоційні процеси, які відіграють ключову роль у особистісному зростанні. Розвинутий емоційний інтелект не тільки допомагає у взаємодії з іншими, але й підвищує здатність

особистості контролювати власні емоції, що сприяє її особистісному та професійному розвитку.

Онтогенез феномену емоційного інтелекту особистості на методологічному рівні в контексті системного, суб'єктно-діяльнісного, особистісно-орієнтованого та компетентнісного підходів досліджено у працях М. Шпак [1, с. 115]. Науковець, акцентуючи на залежності рівня розвитку емоційного інтелекту від віку людини, підкреслює важливість періоду дитинства у формуванні та розвитку цієї особистісної якості, коли формується психіка дитини, її психо-емоційна сфера, виникають важливі новоутворення в особистісному зростанні.

О. Приймаченко у своєму дослідженні проявів емоційного інтелекту учнів-підлітків 15-17 років виявила зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту як особистісної якості та частотою переживань негативних і позитивних емоцій учнями цього віку [4, с. 143]. Роль родини у розвитку емоційного інтелекту підлітка досліджувала О. Іванова, наголошуючи на зв'язку між рівнем взаємостосунків у родині та 242 емоційним інтелектом підлітка [5]. О. Бантишева довела своїм дослідженням зв'язок між схильністю підлітків до віктимної поведінки і рівнем їх емоційного інтелекту [6]. Дослідниця Н. Зарицька, наголошуючи на вагомості розвинутого емоційного інтелекту в структурі особистості, розглядає його необхідною складовою готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності [7]. Аспектом дослідження М. Рєви став зв'язок між рівнем емоційного інтелекту студентів та їхніми комунікативними і організаторськими здібностями. Вчена в результаті дослідження дійшла висновку про наявність прямої кореляції між показниками емоційного інтелекту та рівнем розвитку комунікативних здібностей досліджуваних [8, с. 150].

Особливої уваги заслуговують компоненти структурної моделі емоційного інтелекту, розробленої на основі аналізу теоретичних і прикладних досліджень цього феномена. Ця модель поєднує структурні

елементи емоційного інтелекту з їх функціональною спрямованістю (див. таблицю 1). Практична орієнтація розвитку та застосування емоційного інтелекту в повсякденному житті, яка здобула популярність у 1990-х роках, стала однією з причин успіху книги Д. Гоулмана, а також пояснює високий попит на сучасні тренінги з розвитку цього конструкту. Варто зазначити, що структурні компоненти моделі тісно взаємопов'язані, і ізольований розвиток окремих з них не принесе очікуваного результату. Утім, дана модель дає змогу створювати комплекси вправ і визначати їх послідовність для поступового формування необхідних здібностей та якостей.

Структурні компоненти	Форми прояву	Функції
Когнітивний компонент	• Ідентифікація емоцій • Усвідомлення і аналіз емоційних проявів • Встановлення причинно-наслідкових зв'язків в емоційній сфері	☐ Інтерпретативна ☐ Комунікативна
Афективний компонент	• Управління емоціями • Ціннісні орієнтації	☐ Регулятивна ☐ Стресозахисна ☐ Комунікативна

	• Емоційне ставлення • Емпатія	
Конативний компонент	• Спрямованість на емоційне пізнання • Емоційна активність • Самомотивація	☐ Активізуюча ☐ Комунікативна

Аналізуючи цю модель, можна відзначити, що всі три структурні компоненти виконують комунікативну функцію, що свідчить про значний вплив емоційного інтелекту на формування та розвиток комунікативних навичок особистості. Це, у свою чергу, сприяє успішності людини у соціальній взаємодії та її життєдіяльності в суспільстві.

Психологічна структура емоційного інтелекту юнаків базується на принципах системності та детермінізму, які вказують на залежність психічних явищ від різних чинників. Вона також спирається на основні положення психологічних теорій діяльності та особистості, а також на принципи організації психологічних досліджень і концепції розвитку особистості у взаємодії з середовищем і діяльністю [7].

Розвиток емоційного інтелекту у юнацькому віці є процесом формування трьох основних компонентів: афективно-когнітивного (здатність розпізнавати емоції), поведінково-діяльнісного (здатність використовувати та інтерпретувати емоції) та мотиваційно-рефлексивного (здатність свідомо регулювати емоції). Ці

компоненти формуються на різних етапах юнацького віку: у період 14–16 років та 17–18 років, і їхній розвиток визначається такими закономірностями [3, с. 213]:

1. **Системна детермінація** розвитку емоційного інтелекту, яка враховує вплив гендерно-вікових, психофізіологічних, когнітивних та особистісних чинників.
2. **Структурно-функціональна єдність** компонентів емоційного інтелекту, що охоплюють афективно-когнітивний, поведінково-діяльнісний та мотиваційно-рефлексивний аспекти.
3. **Інтегрованість механізмів** актуалізації та виконання емоційних, інтелектуальних і поведінкових функцій у розвитку емоційного інтелекту, які включають відображувально-генералізаційний, спонукально-мобілізаційний та оцінювально-трансформаційний механізми.

У запропонованій моделі розвитку емоційного інтелекту системна детермінація проявляється у залежності рівня розвитку його компонентів від таких факторів, як вік, гендер, психофізіологічні та когнітивні особливості. Встановлено, що у віці 14–16 років рівень розвитку емоційного інтелекту, зокрема здатності до розуміння та свідомої регуляції емоцій, є нижчим, ніж у період 17–18 років. Також у молодшому юнацькому віці спостерігається менша узгодженість структурних компонентів емоційного інтелекту порівняно зі старшим юнацьким віком.

Збалансований розвиток емоційного інтелекту важливий для гармонійної взаємодії з гендерно-віковими, психофізіологічними, когнітивними та особистісними параметрами [1]. Ця збалансованість пов'язана з силою волі, рухливістю психіки, практичним інтелектом, а також мотиваційними й емоційно-вольовими властивостями.

Структурно-функціональна єдність складових емоційного інтелекту, таких як здатність до ідентифікації, використання, розуміння та свідомої регуляції

емоцій, сприяє ефективній міжособистісній взаємодії. Це проявляється у тому, що афективно-когнітивні, поведінково-діяльнісні та мотиваційно-рефлексивні компоненти емоційного інтелекту у юнацькому віці функціонально взаємопов'язані у процесі реалізації емоційних, інтелектуальних та діяльнісних функцій.

Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці складаються з відображувально-генералізаційного, спонукально-мобілізаційного та оцінювально-трансформаційного механізмів. Вони забезпечують цілісну актуалізацію таких процесів, як сприйняття, обробка, фіксація та зберігання емоційної інформації; емоційна активація та усвідомлене переживання мотивів; суб'єктивна оцінка навколишнього світу, самого себе і результатів власної діяльності; а також осмислення, аналіз і трансформація внутрішнього світу (емоцій, почуттів, думок, характеру), власних дій та вчинків.

Дослідники емоційного інтелекту виявили деякі вікові особливості розвитку цієї якості: з набуттям життєвого досвіду емоційний інтелект підвищується і зростає в період молодості та зрілості. Це означає, що у дитини він нижчий, ніж у дорослого. Формування емоційних навичок у дитинстві має особливе значення. У віці 16–21 років, розглядаючи юнака як особистість, відбувається інтенсивний розвиток морально-естетичних почуттів, стабілізація характеру, а також опанування всього комплексу соціальних ролей дорослої людини [49, с. 32]. Важливо, щоб молодь усвідомлювала і приймала відповідальність за своє життя, а також за планування свого майбутнього. Юнаки та дівчата, як правило, реалістично оцінюють свої очікування у сфері майбутньої професійної діяльності та сімейного життя. Проте їхні вимоги в галузі освіти, соціального прогресу та матеріального добробуту нерідко бувають завищеними.

Це може викликати у молоді велику кількість емоцій, які необхідно навчитися контролювати, щоб навчання не відійшло на другий план.

У період переходу від підліткового до юнацького віку самопізнання стає менш емоційно напруженим і переходить на більш спокійний емоційний рівень. У цьому віці у юнаків та дівчат помітно покращується здатність до регуляції емоцій, зокрема вміння контролювати їх прояви та управляти настроєм.

За словами П.М. Якобсона, молодість надзвичайно важлива для розвитку емоційної сфери людини. Можна сказати, що це «критичний» вік, тому що в цей час закладаються основи емоційного життя людини, які в зрілі роки стануть основою її емоційності.

Е.С. Іванова досліджувала здатність розпізнавати емоції за допомогою міміки як структурний елемент емоційного інтелекту, як необхідної умови успішного спілкування. Автор дійшов висновку, що розпізнавання емоцій є невід'ємною частиною емоційного інтелекту, яка забезпечує його функціонування та розвиток на різних етапах онтогенезу, особливо виходячи з того, що міміка використовується як засіб спілкування з оточуючими на всіх етапах життя. Так, для оцінки здатності до вербалізації автором було використано методику «Словник емоцій», яка дозволяє виявити обсяг активного словника кожного випробуваного, який використовується для називання емоцій та співвіднесення цих результатів з нормативними показниками. Для оцінки точності розпізнавання емоцій за допомогою міміки учасникам надавався набір фотографій дівчат, що містили спонтанну міміку різних емоцій [16, 41, 53], а потім випробовуваним були представлена анкета «ЕмІн» Д.В. Люсіна з розкриттям самооцінки міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. За результатами дослідження автор дійшов наступних висновків [31].

1. У результаті аналізу вікових відмінностей встановлено, що на переході від підліткового до юнацького віку спостерігається достовірне зростання емоційного інтелекту: достовірні (на рівні 0,99) відмінності за всіма субшкалами емоційного інтелекту між вибірками підлітків та юнаками виявлено.

2. Виявлена значна перевага хлопців за субшкалою «управління внутрішньоособистісними емоціями» та за загальним показником внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, а значущість гендерних відмінностей за субшкалами міжособистісного інтелекту не досягає критичного рівня.

3. Аналіз вікових особливостей емоційного розпізнавання експресії показали, що у вибірці юнаків результати достовірно вищі (на рівні 0,95), ніж у вибірці підлітків, точність розпізнавання емоцій у представників чоловічої та жіночої статі є випадковою, що дозволяє автору зробити висновок про формування вміння впізнавати мімічні прояви емоцій у процесі онтогенезу.

4. Порівняння діапазону словника емоцій показало, що дівчата більш усвідомлюють можливість вербалізації емоційного переживання, ніж хлопці.

5. Кореляційний аналіз показав, що серед дівчат на рівні тренду (0,80) спостерігаються слабкі негативні кореляції між показниками міжособистісного інтелекту та точністю розпізнавання емоцій за допомогою міміки, що пояснюється потребою автора переконати дівчат у своїй компетентності у спілкуванні, навіть якщо це переконання не відповідає дійсності. У вибірці юнаків точність розпізнавання міміки слабо позитивно пов'язана з показниками емоційного інтелекту, оскільки, на думку автора, вони більш критично та обґрунтовано оцінюють свій рівень емоційного інтелекту. Таким чином, теоретичний аналіз психологічної літератури дозволяє зробити висновок: юнацький вік – це період особливої емоційної чутливості; У цьому віці

спілкування стає провідним видом діяльності, що суттєво сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Феномен самотності є невід'ємною частиною життя кожної людини, проте його прояви та необхідні для його подолання навички можуть значно відрізнятися. Самосвідомість передбачає здатність розуміти та аналізувати власні емоції, тоді як самоконтроль полягає в умінні управляти негативними емоціями, відкрито висловлювати свої почуття та швидко і адекватно реагувати у складних ситуаціях. Соціальна чутливість дозволяє співпереживати, розуміти інших, підтримувати їх у разі потреби та брати на себе відповідальність. Здатність ефективно керувати взаєминами забезпечує успішну самореалізацію та формування соціально значущих стосунків, які відповідають суспільним очікуванням.

Сукупність таких навичок, як розуміння власних емоцій та емоцій інших, емпатія та вміння адекватно виражати почуття в різних ситуаціях, формується поступово і є ключем до інтеграції молоді в суспільство, а також до успішної взаємодії [5].

Р. Бар-Он визначає п'ять основних компонентів емоційного інтелекту:

1. **Внутрішньоособистісний інтелект** — здатність усвідомлювати та керувати собою, яка включає знання своїх емоцій, впевненість у собі, самоповагу, самоактуалізацію та незалежність.
2. **Міжособистісний інтелект** — здатність ефективно взаємодіяти з іншими, знаходити спільну мову, співпереживати, формувати міжособистісні стосунки та нести соціальну відповідальність.
3. **Адаптація** — вміння знаходити компроміси, гнучко реагувати та реалістично оцінювати ситуацію, що включає вирішення проблем, адекватну оцінку реальності та гнучкість.

4. **Управління стресом** — здатність витримувати емоційне напруження і контролювати свої реакції, включаючи стресостійкість і здатність стримувати імпульсивність.

До емоційного інтелекту дослідники включають особистісні (внутрішньоособистісний інтелект) та міжособистісні (міжособистісний інтелект) компетентності, що містять такі показники:

1. сприйняття, оцінка та вираження емоцій;
2. використання емоцій для підвищення ефективності свого мислення; розуміння та аналіз емоційної інформації;
3. регуляція емоцій.

Таким чином, емоційний інтелект розглядається як здатність особистості розуміти емоційні аспекти стосунків і керувати емоціями через інтелектуальний аналіз та синтез. Дослідники підкреслюють важливість розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей, оскільки емоційний інтелект відображає внутрішній світ людини, його взаємозв'язки з поведінкою особистості та взаємодією з навколишньою реальністю [20].

Здатність розуміти емоції означає, що особа в юнацькому віці може розпізнати емоцію — виявити наявність емоційного переживання у себе або іншої людини; ідентифікувати емоцію — визначити, яку саме емоцію відчуває вона або інша людина, і знайти для неї словесний вираз; розуміти причини, що спричинили цю емоцію, та наслідки, до яких вона може призвести. Здатність до управління емоціями передбачає, що людина може контролювати інтенсивність своїх емоцій, зокрема приглушати сильні емоції, керувати їх зовнішнім проявом, а за необхідності — викликати ту чи іншу емоцію, яка сприятиме вирішенню конфліктної ситуації.

Труднощі з оцінкою емоційного стану, його врівноваженням, недостатні навички управління власними емоціями та впливу на емоції інших значною мірою впливають на суб'єктивне переживання самотності. Особистість, яка не здатна ефективно взаємодіяти з оточуючими, часто відчуває почуття провини та дискомфорт у спілкуванні, через що прагне уникати будь-яких соціальних контактів [21].

Натомість, будувати комфортні та задовільні міжособистісні стосунки здатна людина, яка добре усвідомлює свої емоції, розуміє почуття інших та володіє навичками контролю навіть у непередбачуваних ситуаціях. Це можливо за умови високого рівня внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Розвинений емоційний інтелект сприяє встановленню близьких і довірливих стосунків, що в юнацькому віці забезпечують успішну соціальну адаптацію та допомагають уникнути відчуття самотності. Чим вищий рівень емоційної усвідомленості, тим більшою є здатність до емпатії. Людина, яка добре розуміє власні емоції та знає, як і коли їх проявляти, може легко вловлювати настрій та почуття інших.

Якщо ж особа не володіє навичками емоційного самоконтролю, її поведінка може виглядати незрозумілою або навіть неадекватною для оточуючих. Це часто стає причиною відштовхування навіть близького соціального кола, що тільки посилює почуття самотності [20].

Низький рівень емоційного інтелекту у юнаків призводить до погіршення настрою. У процесі навчання, виховання та розвитку особистості це часто супроводжується почуттями страху, самотності, нестабільності, агресії, провини, депресії та фрустрації [5].

У юнацькому віці на основі досвіду взаємин формується уявлення про норму емоційних зв'язків, які сприймаються як комфортні та приємні. Унаслідок цього особистість, свідомо чи несвідомо, прагне до встановлення таких гармонійних стосунків. Якщо такі емоційні зв'язки відсутні або не відповідають очікуванням, людина може почуватися самотньою [40].

Самотність є складним явищем, тісно пов'язаним із емоційною зрілістю. Це особливо стосується юнацького віку, коли відбувається розвиток емоційної зрілості. Гармонійний розвиток емоційної сфери юнаків дозволяє їм краще розуміти себе та зберігати зв'язок із навколишнім світом. Недостатній рівень емоційної компетентності призводить до труднощів у розумінні як власних почуттів, так і емоцій інших людей. У таких випадках людина схильна до ізоляції, занурення у самокопання, що проявляється у відчуженості та глибоких переживаннях самотності.

Таким чином, зв'язок між емоційним інтелектом і самотністю обумовлюється тим, що високий рівень емоційного інтелекту дає можливість людині усвідомлювати та вдало керувати своїми емоціями, проявляти емпатію до інших, бути впевненою у своїх можливостях. Це сприяє ефективній комунікації, навичкам толерантного спілкування, правильній оцінці інших людей, вмінню орієнтуватися в різних соціальних ситуаціях, розумінню оточуючих і здатності обирати та обирати відповідні моделі поведінки та залишатися відкритим до спілкування з іншими.

Людина, яка усвідомлює свої почуття та вміє ефективно будувати взаємодію з оточуючими, здатна сприймати самотність як позитивний досвід. У моменти усамітнення вона може знайти джерело натхнення, можливість для саморефлексії, відновлення внутрішньої гармонії та особистісного розвитку.

Таким чином, розвинений емоційний інтелект сприяє набуттю здатності керувати собою, дозволяє контролювати свої емоції і успішно організовувати взаємодію з іншими людьми. Емоційний інтелект об'єднує в собі здатності особистості до ефективного спілкування та є важливим чинником запобігання самотності.

Аналіз наукових досліджень дозволив розкрити сутність, причини виникнення, а також шляхи та чинники подолання самотності у юнацькому віці:

1. Дослідження показали, що феномен самотності розглядається через різні наукові підходи:

- **Екзистенціальний** — як етап переживання особистістю свободи самовизначення та самоствердження у світі.
- **Психоаналітичний** — як негативний стан, що формується з дитинства через негативний досвід.
 - **Феноменологічний** — як наслідок низької соціальної адаптації та відчуженості особистості від власних справжніх почуттів.
 - **Соціологічний** — як явище, що виникає під впливом суспільних чинників.
 - **Інтераkціоністський** — як результат недостатньої соціальної компетентності та нездатності будувати задовільні міжособистісні стосунки.
 - **Когнітивний** — як невідповідність між бажаним рівнем соціальних контактів і реальністю.
 - **Інтимний** — як наслідок дефіциту близьких емоційних зв'язків.
 - **Системний** — як нездатність підтримувати бажані соціальні контакти.

Залежно від підходу самотність може сприйматися або як позитивний фактор, що сприяє розвитку творчої особистості, або як негативне явище, що призводить до дисгармонії та зниження самооцінки.

Встановлено, що самотність у юнацькому віці тісно пов'язана як з індивідуальними особливостями особистості, так і з її поведінковими проявами. Зокрема, це може бути нерозуміння власної унікальності, невміння усвідомлювати свої емоції та брак гнучких соціальних навичок. У науковій літературі ці аспекти часто об'єднуються у понятті емоційного інтелекту, який відіграє ключову роль у подоланні самотності.

Встановлено, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у запобіганні самотності в юнацькому віці. Він базується на теоретичних положеннях, які підкреслюють можливість розвитку як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних складових. Це досягається через здатність орієнтуватися в життєвих ситуаціях, розуміти власні емоції та емоції інших, а також обирати такі форми спілкування, які сприяють відкритості та забезпечують психологічне благополуччя.

Чому відсутність емоційного інтелекту посилює самотність: Низький рівень емоційного інтелекту у юнаків часто пов'язаний з труднощами у вираженні своїх емоцій, нерозумінням почуттів інших і складністю встановлення близьких стосунків. Це може призвести до ізоляції, самотності та зниження якості соціальних взаємин. Отже, розвинений емоційний інтелект сприяє набуттю вміння володіти собою, дозволяє управляти своїми емоціями і успішно організовувати взаємодію з людьми. Емоційний інтелект об'єднує в собі здібності особистості до ефективного, продуктивного спілкування та є ефективним чинником запобігання самотності.

Висновки до 1 розділу

Самотність є складним феноменом, який може мати як негативний, так і позитивний вплив на особистість. Вона виникає в умовах дефіциту спілкування, браку позитивних стосунків з оточуючими людьми, і може бути спричинена як реальною соціальною ізоляцією, так і вигаданою комунікативною депривацією. Дослідники виділяють такі різновиди самотності як позитивна (самітність) і негативна (ізоляція) самотність. Водночас, самотність може відбуватись як в стані ізоляції, так і при залученні до різних сфер суспільного життя та спілкування.

Основні ознаки самотності включають почуття покинутості, відчуженості, непотрібності, відчуження від процесів суспільного буття, зниження рівня соціальної активності, емоційну пригніченість, зменшення або втрату соціальних контактів, відсутність духовної спорідненості з іншими людьми. Отже, самотність можна розглядати як психологічний стан людини, який виявляється у внутрішньому емоційному переживанні, а також як характеристику її фізичних відносин з іншими людьми, що виражається у зовнішньому відчуженні.

Отже, самотність – особистісний феномен, причинами якого можуть бути як соціальні, так і індивідуально-особистісні фактори. Дане почуття поширене серед людей, які не мають близьких стосунків, у яких відсутні дружні зв'язки. Самотність – суб'єктивне відчуття, особистість може розглядати його з двох сторін: як проблему чи як звичайний стан.

Самотність є комплексним почуттям, на формування якого впливає ряд різноманітних факторів, як об'єктивних, так і суб'єктивних. Такі суб'єктивні

фактори як: відсутність коханої людини, близьких друзів, відчуженість через нерозуміння з боку оточуючих, усамітненість, є визначальними у формуванні почуття самотності. А отже, в такому випадку, рівень переживання почуття самотності в юнацькому віці визначає специфіку ставлення до оточуючих.

Було виявлено, що виникнення самотності в юнацькому віці тісно пов'язане як з індивідуальними особливостями, так і з поведінковими проявами, такими як нерозуміння своєї унікальності, невміння усвідомлювати свої переживання та нестача гнучких соціальних навичок. У науковій літературі цей феномен, що об'єднує такі навички, описується під поняттям емоційного інтелекту. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і відчуттям самотності в юнацькому віці є важливим психологічним аспектом, оскільки емоційний інтелект впливає на здатність особистості розуміти, регулювати та використовувати власні емоції, а також на вміння взаємодіяти з іншими людьми. У юнацькому віці, коли особистість активно формується і проходить через кризові періоди, розвиток емоційного інтелекту стає ключовим чинником для зменшення відчуття самотності. Розвинений емоційний інтелект дозволяє юнакам контролювати негативні емоції, такі як страх, тривога чи сором, які можуть посилювати відчуття ізоляції. Здатність керувати емоціями сприяє тому, щоб не замикатися у собі, а шукати підтримку від оточуючих. Низький рівень емоційного інтелекту у юнаків часто пов'язаний з труднощами у вираженні своїх емоцій, нерозумінням почуттів інших і складністю встановлення близьких стосунків. Це може призвести до ізоляції, самотності та зниження якості соціальних взаємин.

Достатній рівень емоційного інтелекту створює умови для зближення з іншими людьми. Емоційно близькі стосунки в юнацькому віці сприяють успішній соціальній адаптації та допомагають уникнути суб'єктивного почуття самотності.

Чим вищий рівень емоційної обізнаності особистості, тим вищий рівень її емпатії. Людина, яка добре розуміє власні емоції та знає, коли, де й які саме емоції доцільно проявляти, здатна легко вловлювати настрій і почуття інших людей. Натомість, якщо особа не володіє навичками управління своїми емоціями, її поведінка може сприйматися оточуючими як незрозуміла, невідповідна чи навіть неадекватна. Це нерідко призводить до відчуження навіть найближчих людей і поглиблює почуття самотності [20]. Низький рівень емоційного інтелекту у юнаків призводить до погіршення настрою. У процесі навчання, виховання та розвитку особистості це часто супроводжується почуттями страху, самотності, нестабільності, агресії, провини, депресії та фрустрації [5].

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є ключовим елементом для зменшення почуття самотності в юнацькому віці, сприяючи кращому розумінню себе та інших, підвищенню якості соціальних контактів і загальному психологічному благополуччю.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ МОЛОДІ.

2.1. Характеристика основних етапів дослідження та вибірки.

На першому етапі дослідження було проведено аналіз наукової літератури, присвяченої темі дослідження. Було визначено та систематизовано ключові теорії, що стосуються поняття «самотність», а також досліджено прояви цього феномена в поведінці старшокласників. Також було встановлено основні особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці та фактори, що впливають на розвиток відчуття самотності у молодих людей. Було зроблено огляд основних підходів до визначення самотності, зокрема її психологічних, соціальних та емоційних аспектів. Визначили, як як самотність впливає на соціальні взаємодії, академічну успішність та загальний стан здоров'я молодих людей. Аналіз факторів, що сприяють або заважають розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці, таких як соціальне середовище, освіта та особистісні характеристики, а також визначили, які зовнішні (сімейні, соціальні) та внутрішні (психологічні, емоційні) фактори можуть впливати на відчуття самотності у молоді.

На другому етапі проаналізували як взаємопов'язані рівень розвитку емоційного інтелекту та відчуття самотності. А також був здійснений підбір контингенту досліджуваних та діагностичних методик для дослідження соціально-психологічних особливостей відчуття самотності в юнацькому віці. Метою другого етапу було визначити, як рівень розвитку емоційного інтелекту корелює з відчуттям самотності серед юнаків і дівчат. Було проведено підбір валідних і надійних тестів для оцінки емоційного інтелекту та самотності. Використали статистичні методи для вивчення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та відчуттям самотності.

На третьому етапі було здійснено емпіричне дослідження на діагностування рівня емоційного інтелекту та тестування для визначення ступень вираженості відчуття самотності у досліджуваних. Застосування діагностичних методик для оцінювання рівня емоційного інтелекту та самотності, щоб зібрати кількісні дані для подальшого аналізу.

На четвертому етапі здійснювалася обробка отриманих результатів та їх якісна інтерпретація. Усім учасникам дослідження були надані результати діагностики із відповідними коментарями. Нами були обрані особи юнацького віку, з якими було здійснено емпіричне дослідження та анкетування. Аналіз результатів у контексті теоретичних основ дослідження, вивчення, які фактори вплинули на виявлені результати. Надання респондентам зворотного зв'язку щодо їхніх результатів, що може включати індивідуальні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту та подолання відчуття самотності.

Вибірка для дослідження особливостей відчуття самотності серед студентів 1 курсу Донецького національного університету імені Василя Стуса складається з неменш 60 осіб, що дозволяє отримати більш об'єктивні результати щодо досліджуваної теми. Вік респондентів варіюється від 17 до 20 років, що є типовим для юнацького віку. Серед вибірки приблизно 60% складають дівчата, а 40% — хлопці.

Юнацький вік є критично важливим періодом у житті людини, коли відбувається активний розвиток особистості та соціальних зв'язків. У цей час молоді люди стикаються з новими викликами, такими як адаптація до навчання у вищому навчальному закладі, формування ідентичності, встановлення нових соціальних контактів. Відчуття самотності може негативно впливати на психічне здоров'я, успішність у навчанні та соціальну адаптацію.

Дослідження цієї теми серед студентів 1 курсу є особливо актуальним,

оскільки воно дозволяє виявити психологічні особливості юнацького віку, а також сприяє розробці програм підтримки молодих людей у процесі адаптації до нових умов.

2.2. Опис методик дослідження

Для емпіричного дослідження нами було обрано комплекс методик:

1. методика діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона); диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєва);

2. опитувальник для виявлення виду самотності (С.Г. Корчагіної);

3. діагностика “емоційного інтелекту” (Н. Холл) .

Доцільно надати короткий опис кожній із обраних методик.

1. Методика діагностики суб'єктивного переживання самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) розроблена для виявлення рівня самотності, яку суб'єктивно відчуває людина. Методика враховує, що самотність може бути пов'язана з такими емоційними станами, як тривожність, соціальна ізоляція, депресія або нудьга. Важливим аспектом є диференціація між самотністю як вимушеною ізоляцією та самотністю, що виникає внаслідок особистісної потреби. Респондентам пропонується відповісти на запитання, які оцінюються за чотирибальною шкалою:

«Часто» — 3 бали,

«Іноді» — 2 бали,

«Рідко» — 1 бал,

«Ніколи» — 0 балів.

Максимально можлива кількість балів — 60:

40–60 балів — високий рівень самотності,

20–40 балів — середній рівень,

0–20 балів — низький рівень.

Методика була обрана завдяки її валідності та універсальності. Вона дозволяє не тільки оцінити загальний рівень самотності, але й виявити зв'язок між суб'єктивним відчуттям самотності та його емоційними проявами. Її результати легко інтерпретуються, що робить її ефективним інструментом для дослідників і практикуючих психологів. Методика Д. Рассела і М. Фергюсона є ефективною для швидкого визначення рівня суб'єктивної самотності. Вона підходить для діагностики широкого кола осіб і дозволяє оцінити загальний стан самотності у простий та зрозумілий спосіб. Ця методика зручна для масового застосування завдяки легкій обробці результатів.

2. Диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєва).

Цей метод забезпечує детальну інтерпретацію результатів у кількох масштабах. Ці шкали включають загальну самотність, активну самотність і залежність від спілкування. Такий інструментарій дозволяє нам зрозуміти різні аспекти самотності, яка є предметом нашого дослідження.

Методика дослідження самотності спрямована на вивчення цього феномена в різних аспектах, зокрема: загального переживання самотності, залежності від спілкування та сприйняття самотності як позитивного досвіду. Вона дозволяє оцінити рівень самотності, її вплив на емоційний стан і міжособистісні взаємини, а також виявити позитивні чи негативні аспекти цього стану.

Методика складається з анкети, яка включає 24 твердження, розподілені за трьома основними шкалами:

Загальне переживання самотності — оцінює емоційний дискомфорт, пов'язаний із самотністю.

Залежність від спілкування — визначає потребу в соціальних контактах та залежність від взаємодії з іншими.

Позитивна самотність — виявляє здатність сприймати самотність як можливість для саморефлексії, відновлення та особистісного зростання.

Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, яка має два варіанти:

Прямі значення:

- 1 бал — не погоджуюсь;
- 2 бали — швидше не погоджуюсь;
- 3 бали — швидше погоджуюсь;
- 4 бали — погоджуюсь.

Зворотні значення:

- 1 бал — погоджуюсь;
- 2 бали — швидше погоджуюсь;
- 3 бали — швидше не погоджуюсь;
- 4 бали — не погоджуюсь.

Методика забезпечує детальну інтерпретацію результатів на основі підрахунку балів за ключовими шкалами. Вона використовується для діагностики емоційного стану, вивчення соціальних і психологічних аспектів самотності, а також для оцінки можливостей особистісного розвитку через сприйняття самотності як ресурсу.

Перевага даної методики є глибоке розуміння різних аспектів самотності: загального переживання, позитивної самотності та залежності від спілкування. Методика дозволяє розкрити не лише негативні, але й позитивні аспекти самотності, надаючи більш детальне уявлення про ставлення людини до цього феномена. Вона також допомагає виявити, чи є самотність ресурсом для розвитку особистості.

3. **«Опитувальник для виявлення виду самотності»** (С.Г. Корчагіна) включає 30 тверджень, спрямованих на визначення домінуючого виду переживання самотності у респондента. Методика дозволяє виявити три основні стани самотності: дифузний, відчужений та дисоційований.

Дифузний стан самотності характеризується надмірною підозрілістю у стосунках з іншими, а також внутрішніми суперечностями між особистісними рисами та поведінкою.

Відчужений стан самотності проявляється через тривожність, нездатність до співпраці, низький рівень емпатії та співпереживання.

Дисоційований стан самотності переживається дуже гостро та супроводжується різкими змінами настрою щодо інших людей.

Дослідження за допомогою цього опитувальника передбачає, що респонденти повинні дати чіткі відповіді на закриті запитання, спираючись на відповідність тверджень їхньому власному уявленню про себе.

Опитувальник С.Г. Корчагіної дозволяє детально аналізувати різні типи самотності та їхній вплив на поведінку людини. Ця методика корисна для виявлення конкретних видів переживання самотності, що допомагає у визначенні подальших корекційних заходів або психологічної підтримки.

4. Діагностика “емоційного інтелекту” (Н. Холл). Тест емоційного інтелекту (Н. Холл) є методикою, яка дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту за кількома шкалами: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самотивація, емпатія, управління емоціями інших, а також загальний інтегрований рівень емоційного інтелекту.

Структура емоційного інтелекту включає наступні компоненти:

1. **Емоційна обізнаність** – здатність усвідомлювати і розуміти власні емоції, що супроводжується постійним збагаченням словникового запасу

емоційних станів. Люди з високим рівнем емоційної обізнаності краще розуміють свій внутрішній емоційний стан.

2. **Управління власними емоціями** – це здатність до емоційної гнучкості та адаптивності. Йдеться про свідоме та довільне управління емоційними реакціями і станами.

3. **Самотивація** – це контроль своєї поведінки шляхом ефективного управління емоціями, що дозволяє підтримувати внутрішню мотивацію для досягнення цілей.

4. **Емпатія** – це здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та бути готовим надати підтримку. Емпатія включає вміння розпізнавати емоційний стан людини за мімікою, жестами, інтонацією голосу та позою.

5. **Розпізнавання емоцій інших людей** – це здатність не лише розуміти емоції оточуючих, але й впливати на їхній емоційний стан, що дозволяє ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях.

Методика передбачає не лише отримання загального інтегрального показника, а й диференційовану оцінку за кожною з п'яти шкал. Стимульний матеріал містить 30 питань, по шість на кожную шкалу. Оцінювання за кожною шкалою здійснюється шляхом підрахунку суми балів з урахуванням відповідного знаку (+ або -). Чим більше позитивних балів, тим виразніший емоційний прояв за відповідною шкалою.

Рівень емоційного інтелекту за кожною шкалою оцінюється за такими показниками:

- 14 і більше балів – високий рівень,
- 8-13 балів – середній рівень,
- 7 балів і менше – низький рівень.

Інтегративний рівень (сума всіх шкал) визначається за наступними показниками:

- 70 і більше балів – високий рівень,
- 40-69 балів – середній рівень,
- 39 балів і менше – низький рівень.

1. **Емоційна обізнаність** – це здатність розуміти і усвідомлювати свої емоції. Індивіди, які мають високий рівень емоційної обізнаності, здатні краще усвідомлювати та аналізувати власні емоційні переживання, що сприяє більш глибокому розумінню їхнього внутрішнього стану.

2. **Управління своїми емоціями** – це здатність до емоційної гнучкості та адаптивності, тобто вміння свідомо і довільно контролювати свої емоції.

3. **Самотивація** – це вміння контролювати свою поведінку, використовуючи управління емоціями для досягнення особистих цілей.

4. **Емпатія** – здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм і надавати підтримку. Вона передбачає вміння розпізнавати емоції за невербальними ознаками, такими як міміка, жести, інтонація і постава.

5. **Розпізнавання емоцій інших людей** – це здатність впливати на емоційний стан інших, що дозволяє ефективно керувати взаємодіями з людьми.

Переваги тесту емоційного інтелекту (Н. Холла) включає комплексний підхід: Методика оцінює різні аспекти емоційного інтелекту, що дозволяє отримати всебічну картину емоційної компетентності людини. Окрім загального інтегрованого показника емоційного інтелекту, тест також надає детальну оцінку за кожною з п'яти шкал. Це дозволяє краще зрозуміти сильні та слабкі сторони особистості в різних аспектах емоційної регуляції. Структура тесту є простою і легкою для використання. Методика передбачає кількісний підрахунок балів за чіткими критеріями, що дозволяє отримати об'єктивні результати, порівняти

рівень емоційного інтелекту з іншими респондентами. Методика гнучка у застосуванні: Методика може використовуватися в різних контекстах — як у психологічній діагностиці для індивідуальних консультацій. Результати тесту допомагають скласти індивідуальний план розвитку емоційного інтелекту, сприяючи покращенню навичок у тих аспектах, де респондент показав низькі результати. Також виявляж прогностичну цінність - Високий рівень емоційного інтелекту, виявлений за допомогою тесту, може бути важливим показником успішності людини у соціальній та професійній взаємодії.

Опитувальник для виявлення виду самотності (С.Г. Корчагіна).

Опитувальник націлений на визначення домінуючого типу самотності (дифузний, відчужений або дисоційований). Даний інструмент корисний для виявлення конкретних типів переживання самотності, що допомагає глибше зрозуміти емоційний стан респондента і визначити необхідні корекційні заходи або психологічну підтримку.

Методики допоможуть оцінити суб'єктивне відчуття самотності респондентів і з'ясувати, які аспекти самотності найбільш впливають на їхній емоційний стан.

Також тест на емоційний інтелект дасть змогу проаналізувати, як добре респонденти управляють своїми емоціями та емоціями інших, і чи можуть ці навички знижувати почуття самотності.

Вибірка для дослідження особливостей відчуття самотності серед студентів 1 курсу **Донецького національного університету імені Василя Стуса** складається з 63 осіб, що дозволяє отримати більш об'єктивні результати щодо досліджуваної теми. Вік респондентів варіюється від 17 до 20 років, що є типовим для юнацького віку. Серед вибірки приблизно 60% складають дівчата, а 40% — хлопці.

Юнацький вік є критично важливим періодом у житті людини, коли відбувається активний розвиток особистості та соціальних зв'язків. У цей час молоді люди стикаються з новими викликами, такими як адаптація до навчання у вищому навчальному закладі, формування ідентичності, встановлення нових соціальних контактів. Відчуття самотності може негативно впливати на психічне здоров'я, успішність у навчанні та соціальну адаптацію.

Дослідження цієї теми серед студентів 1 курсу є особливо актуальним, оскільки воно дозволяє виявити психологічні особливості юнацького віку, а також сприяє розробці програм підтримки молодих людей у процесі адаптації до нових умов.

Для дослідження рівня самотності серед молоді було застосовано психодіагностичний інструмент, розроблений М. Фергюсоном і Д. Расселом. Даний опитувальник містить 20 тверджень, які респондентам пропонувалося оцінити за частотою їх прояву в їхньому житті. Кожен учасник мав обрати одну з чотирьох запропонованих категорій відповідей: «часто», «іноді», «рідко» або «ніколи», залежно від того, наскільки часто певне твердження відображає його життєвий досвід. . Отримані результати дослідження (рис1) допомогли визначити загальний рівень суб'єктивного відчуття самотності та виявити наявність емоційної депривації серед респондентів.

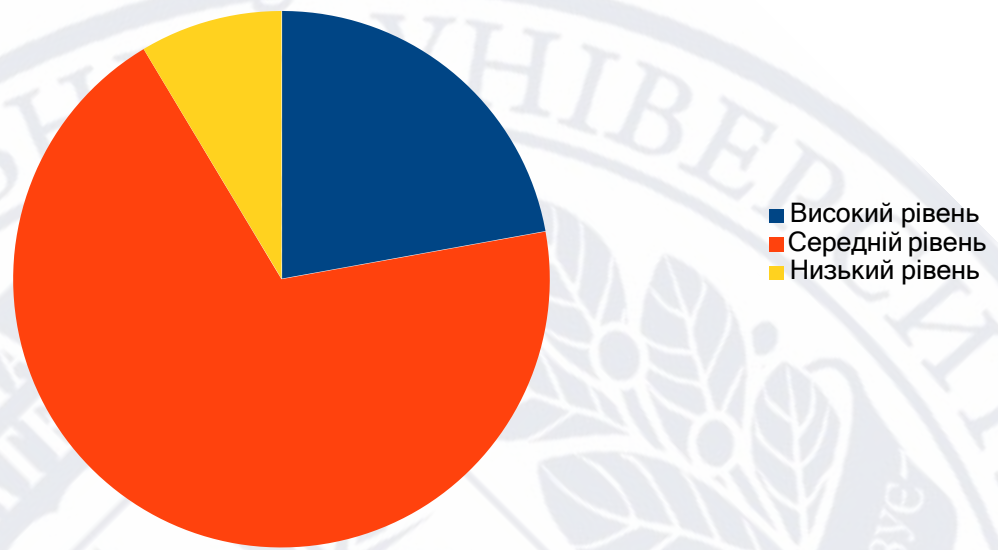


Рис 1 Показники відчуття суб'єктивної самотності у юнацькому віці за методикою М. Фергюсона та Д. Рассела.

Визначено, що **високий рівень суб'єктивної самотності** зустрічається у 8 осіб (12.3%). Це означає інтенсивне, постійне відчуття ізольованості, відчуженості від інших людей та глибоке внутрішнє переживання браку емоційної близькості. Такі відчуття можуть супроводжуватися труднощами у встановленні глибоких міжособистісних зв'язків, а також значним дискомфортом у соціальних ситуаціях. Це стан, що впливає на психологічне благополуччя людини і може підвищувати ризик виникнення тривожності, депресії та інших емоційних проблем. Ці респонденти характеризуються невпевненістю в собі, недостатнім рівнем самоконтролю, схильністю до залежності від зовнішніх обставин та думок оточення. Також у них виявляються труднощі у встановленні контактів і побудові соціальних відносин, зокрема дружніх, романтичних та колегіальних. Відзначаються емоційна нестабільність, підвищена збудливість,

схильність до уникання самотійного прийняття рішень, безініціативність, занижена самооцінка і страх перед невдачами. Усе це ускладнює для них ефективну соціальну адаптацію та знижує рівень самотійності у важливих аспектах життя.

Показники **середнього рівня суб'єктивного відчуття самотності** виявлено у 25 учасників дослідження, Згідно з отриманими результатами, значна частина досліджуваних (38.5%) має середній рівень відчуття самотності. Цей показник, як правило, свідчить про ситуативний, тимчасовий характер самотності, яка здебільшого проявляється як природна реакція на певні життєві труднощі або стресові обставини. В таких випадках переживання самотності не впливає негативно на формування цілісної та гармонійної особистості, оскільки здатне слугувати ресурсом для рефлексії та внутрішнього розвитку. Респонденти із середнім рівнем самотності зазвичай мають достатні соціальні контакти, але можуть періодично відчувати потребу у близьких взаєминах або підтримці. Їх здатність справлятися зі стресом є відносно стабільною, і вони, як правило, мають навички емоційного самоконтролю, що сприяє швидшому відновленню психологічної рівноваги. Самотність у таких респондентів може також сприяти зміцненню їхньої стійкості, оскільки періодичне відчуття ізольованості спонукає їх розвивати навички соціальної взаємодії та емоційного інтелекту, що в перспективі сприяє зміцненню їхніх міжособистісних відносин та соціальної адаптації.

Найбільше серед досліджуваних спостерігається низький рівень **суб'єктивної самотності** - у 32 юнаків(49.2%). Це свідчить про здатність цих респондентів підтримувати стійкі та задовольняючі соціальні зв'язки, що сприяють емоційній стабільності та самовпевненості. Такий рівень відчуття самотності, як правило, демонструє хорошу соціальну адаптацію, вміння налагоджувати міжособистісні стосунки, а також ефективне справляння зі стресом. Юнаки з

низьким рівнем самотності здатні до відкритого спілкування, мають навички взаємної підтримки і частіше відчують себе включеними в соціальне середовище, що позитивно впливає на їхній емоційний добробут.

Отримані результати показали, що більшість молодих людей (38.5%) відчують самотність як тимчасовий стан. Його поява пояснюється навколишнім середовищем, залежністю від зовнішніх факторів, стресовими ситуаціями тощо. Як правило, воно тимчасове і зникає після періоду страждань. Причинами цього явища протягом досліджуваного часу можуть бути тиск з боку суспільства чи найближчого оточення, необхідність прийняття важливих рішень, наприклад, вибір професії чи навчального закладу, соціальна активність, яка характеризується швидкими змінами у стосунках. Це також характерно для людей, які відчують емоційну самотність (12.3%), яка спричинена втратою прихильності до важливої людини або руйнуванням емоційних зв'язків, які вже існували, якщо вони були. Крім того, процес розставання з близькими друзями, об'єктами симпатії чи любові за своєю суттю важче відчувається. Поза всяким сумнівом, постійне перебування на самоті приносить користь. Крім того, серед респондентів не спостерігалось випадків, коли б значення цього показника було вище середнього. Отриманий результат демонструє гармонійний склад молодих людей, їх здатність формувати позитивні стосунки з оточуючими та задоволення від них. За учасниками спостерігають за їх здатністю знаходити позицію серед інших, яка була б для них максимально зручною. Крім того, зазначена методика допомогла продемонструвати, що відмічаються гендерні відмінності у вираженості різних видів самотності у випробовуваних. Як наслідок, у підлітковому віці дівчата частіше відчують короткочасне відчуття самотності, вони більш сприйнятливі до змін у стосунках і більш сприйнятливі до стресу та тиску. Крім того, до цього віку у дівчаток стає більш поширеною потреба в розвитку близьких емоційних стосунків і мати емоційно близького друга.

Нами було проведено аналіз різних аспектів самотності, включаючи загальну самотність, позитивну самотність і залежність від спілкування в осіб юнацького віку, за методикою **Диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва)**, ми отримали наступні показники, що представлені в таблиці 1.1.

Аспекти переживання самотності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальна самотність	4 осіб (6.3%)	38 осіб (60.3%)	21 осіб (33.3%)
Залежність від спілкування	9 осіб (14.3%)	49 осіб (77.8%)	5 осіб (7.9%)
Позитивна самотність	3 осіб (4.8%)	50 осіб (79.4%)	10 осіб (15.9%)

У 4 респондентів був виявлений високий рівень загальної самотності. Це свідчить про значну емоційну віддаленість і потребу в соціальній підтримці, яка не задовольняється належним чином. Такі учасники можуть відчувати глибоке внутрішнє відчуження, що впливає на їхню самооцінку, емоційну стабільність та загальне відчуття щастя. У більшості респондентів простежується середній або низький рівень загальної самотності. 38 осіб показали середній рівень загальної самотності, що є досить поширеним і свідчить про ситуативний характер самотності. Здебільшого вона проявляється у відповідь на зовнішні чинники, такі як стрес чи труднощі в комунікації, проте не несе глибокого впливу на їхній

емоційний стан. У 21 респондента спостерігається низький рівень самотності, що свідчить про задовільні соціальні контакти. Ці учасники демонструють хорошу соціальну інтеграцію, емоційну стійкість і відчують себе частиною суспільства. Залежність від спілкування — це міра потреби людини у соціальних взаємодіях та підтвердженні з боку оточуючих. Високий рівень залежності від спілкування свідчить про те, що людина може відчувати потребу в постійній підтримці, схваленні або присутності інших для комфорту і впевненості. Водночас, низький рівень вказує на автономність, тобто здатність комфортно функціонувати без інтенсивної взаємодії з іншими людьми. 9 осіб виявили високий рівень залежності від спілкування, що може свідчити про значну потребу у соціальних взаємодіях. Такі респонденти можуть гостро потребувати схвалення, підтримки та уваги від інших, а відсутність цих елементів може посилювати відчуття самотності. Найбільша частина респондентів (49 осіб) мають середній рівень залежності від спілкування, що вказує на відносну автономність, здатність справлятися з почуттям самотності, але водночас наявність певної потреби у підтримці. Залежність від спілкування у юнацькому віці обумовлена потребою у соціальній підтримці, схваленні та прийнятті. У цей період юнаки активно розвивають свою ідентичність та визначають соціальну роль, тому прагнуть позитивного сприйняття з боку друзів і родини, що сприяє самовизначенню. Спілкування допомагає їм знайти підтвердження своїх дій і підвищити самооцінку завдяки соціальній підтримці, схваленню й визнанню з боку інших. Окрім цього, в юності часто спостерігається емоційна нестабільність, що підсилює залежність від зовнішніх оцінок. Саме спілкування стає інструментом самоствердження і допомагає отримати відчуття впевненості. Така залежність є частиною розвитку комунікативних навичок та навичок соціальної адаптації, які важливі для успішного взаєморозуміння з оточенням. Спілкуючись, юнаки формують здатність будувати взаємини, що необхідні їм у майбутньому. Крім того, в цьому віці

посилюється прагнення належати до певної соціальної групи, що дає відчуття єдності, приналежності та безпеки. Це може свідчити про баланс між прагненням до спілкування та вмінням зберігати емоційну стійкість. Лише 5 респондентів мають низький рівень залежності від спілкування, що може означати, що вони комфортно почуваються навіть без активної участі в соціальних взаємодіях, демонструючи високу незалежність у своїх емоційних потребах.

Позитивна самотність – це самотність, яка сприймається як можливість для особистісного зростання, роздумів, творчості та внутрішнього відновлення. Людина з позитивним ставленням до самотності бачить у ній не загрозу, а ресурс для розвитку, час для обдумування, рефлексії чи для відпочинку від постійної соціальної активності. 3 особи показали високий рівень позитивного ставлення до самотності, що може вказувати на здатність використовувати час на самоті для особистісного зростання, роздумів та саморефлексії. Це свідчить про вміння знаходити баланс і користь у періодах самотності. У 50 респондентів відмічається середній рівень позитивного ставлення до самотності, що свідчить про гнучкість у сприйнятті самотності як можливості для відпочинку і відновлення. У 10 осіб спостерігається низький рівень позитивного ставлення до самотності. Для цих учасників самотність може сприйматися як небажаний стан, що викликає дискомфорт та незадоволення, а також бажання уникнути його будь-якими способами.

Отже, ми виявили різноманітність сприйняття та рівня переживання самотності у респондентів. Більшість демонструє середній рівень загальної самотності, що є природною реакцією на соціальні виклики. Залежність від спілкування для більшості респондентів також є середньою, що вказує на певну адаптивність у соціальних відносинах. Водночас спостерігається певна частина респондентів з високим рівнем позитивного ставлення до самотності, що свідчить про можливість використовувати її для особистісного зростання.

Під час експерименту було проведено діагностику рівня самотності, використовуючи опитувальник «Самотність», розроблений С.Г. Корчагіною. Результати, отримані завдяки цьому інструменту, надали змогу оцінити ступінь самотності в учасників експериментальної групи. Показники дослідження, отримані за допомогою цієї методики, були представлені графічно на рисунку 2.



Рис 2. Рівень відчуття самотності за опитувальника «Самотність» С.Г. Корчагіної

Результати дослідження свідчать, що значна частина респондентів – 32 особи (50.8% вибірки) – переживають неглибокі прояви самотності. Це може вказувати на те, що самотність у них є скоріше ситуативною і не викликає сильного емоційного дискомфорту. Вони, ймовірно, відчувають певну соціальну підтримку та задоволеність комунікацією. Водночас у 25 респондентів (39.7%) зафіксоване глибоке переживання самотності, яке може мати серйозний вплив на емоційний стан і самопочуття цих людей. Для цих студентів проблема самотності

є більш значущою і може вимагати корекційної допомоги.

Невелика кількість респондентів (2 особи) — 3.2% досліджуваних відчують дуже глибокий рівень самотності. Це найвища категорія переживання цього стану, яка може мати серйозний негативний вплив на психологічне здоров'я, зокрема провокувати депресію, тривожність або інші негативні стани. Водночас 4 респонденти не мають відчуття самотності, що може свідчити про високий рівень соціальної інтеграції та задоволення своїми соціальними контактами. Вони, ймовірно, відчують підтримку та взаємодію, що сприяє їхньому емоційному благополуччю та соціальній адаптації – це всього 6.3% вибірки.

Для дослідження емоційного інтелекту була застосована методика Н. Холла. Ми визначили інтегративний показник емоційного інтелекту, оцінений за такими критеріями, як емоційна обізнаність, контроль емоцій, самомотивація та емпатія щодо емоцій інших людей. Результати дослідження представлені в таблиці 2.

Рівні емоційного інтелекту	Високий рівень емоційного інтелекту	Середній рівень емоційного інтелекту	Низький рівень емоційного інтелекту
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	18 осіб (28.6%)	30 (47.6%)	15(23.8%)
Емоційна обізнаність	18 (28.6%)	26 (41.3%)	19 (30.2%)
Управління своїми емоціями	12(19.4%)	19 (30.6%)	31 (50%)
Самотивація	11 (17.7%)	23 (27.1%)	28 (45.2%)
Емпатія	28 (44.4%)	16 (25.4%)	19 (30.2%)
Розпізнавання емоцій інших людей	21 (33.3%)	26 (41.3%)	16 (25.4%)

Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту серед юнаків показав різноманітні рівні розвитку його компонентів. Загальний інтегративний рівень емоційного інтелекту у вибірці розподілився наступним чином: 18 осіб (28.6%) мають високий рівень, 30 осіб (47.6%) — середній, і 15 осіб (23.8%) демонструють низький рівень. Це свідчить про те, що майже половина вибірки має середні показники емоційного інтелекту, що може бути достатнім для

базових соціальних взаємодій та саморегуляції, але вказує на потенціал для розвитку емоційних навичок у частини респондентів.

Емоційна обізнаність 18 осіб (28.6%) продемонстрували високий рівень, 26 осіб (41.3%) мають середній рівень, а 19 осіб (30.2%) показали низький рівень обізнаності щодо власних емоцій. Це свідчить про те, що емоційна обізнаність у значної частини юнаків є недостатньо розвиненою, що може впливати на розуміння їхніх емоційних станів і можливість регулювати емоції.

Управління своїми емоціями показало найвищий рівень розподілу серед усіх критеріїв: 12 осіб (19.4%) мають високий рівень, 19 осіб (30.6%) — середній рівень, а 31 особа (50%) демонструють низький рівень. Це вказує на необхідність покращення контролю емоцій, адже половина вибірки має труднощі в управлінні емоціями, що може негативно впливати на їхню адаптацію в соціумі та рівень стресостійкості.

Рівень самомотивації серед юнаків також потребує розвитку, оскільки 11 осіб (17.7%) досягли високих показників, 23 особи (27.1%) мають середній рівень, а 28 осіб (45.2%) — низький рівень. Низькі результати в цій категорії можуть свідчити про труднощі у підтримці власної мотивації і спрямованості на досягнення цілей, що важливо для особистісного розвитку.

Емпатія демонструє досить високу частку респондентів з розвиненими навичками: 28 осіб (44.4%) показали високий рівень емпатії, 16 осіб (25.4%) мають середній рівень, і 19 осіб (30.2%) — низький. Показники свідчать про важливість емпатійних навичок серед частини юнаків, що допомагає будувати міжособистісні зв'язки, хоча третина все ще має низький рівень емпатії, що може негативно впливати на їхні соціальні взаємодії.

Розпізнавання емоцій інших людей розподілилося таким чином: 21 особа (33.3%) має високий рівень, 26 осіб (41.3%) — середній, а 16 осіб (25.4%) — низький рівень.

Ці результати дозволяють зробити висновок, що більшість юнаків мають середній рівень емоційного інтелекту з помірною здатністю до емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій інших людей, проте мають труднощі з управлінням своїми емоціями та самомотивацією.

Щоб дослідити взаємозв'язок між компонентами емоційного інтелекту та відчуттям самотності, застосували метод рангової кореляції Спірмена. Отримані кореляційні матриці демонструють силу зв'язку між різними шкалами застосованих методик (див. Додаток В). Результати кореляційного аналізу, що подано в таблиці 2.2.9, показали значимий зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та інтенсивністю переживання самотності.

Аналіз підтвердив, що вміння управляти емоціями, адекватно їх виражати та контролювати їхні прояви сприяє зниженню загального рівня самотності. Учасники з високим рівнем емоційної обізнаності, які здатні усвідомлювати і розпізнавати свої емоційні стани, демонструють значно нижчий рівень суб'єктивного відчуття самотності, ніж ті, хто не розвинув ці навички повною мірою. Крім того, низький рівень здатності розуміти емоції інших людей часто супроводжується підвищенням загального відчуття самотності, що може бути зумовлено труднощами в соціальній адаптації та налагодженні довготривалих контактів.

Здатність усвідомлювати і розуміти власні емоції, а також навички саморегуляції мають важливий вплив на зниження залежності від спілкування як компенсаторного механізму. Тобто, якщо людина краще розуміє свої емоції і вміє управляти ними, вона менш залежна від зовнішніх підтверджень та соціальних зв'язків, що зменшує її схильність до відчуття самотності в ситуаціях тимчасової ізоляції. З іншого боку, високий рівень управління емоціями сприяє більш позитивному ставленню до самотності, яку людина може сприймати як можливість для самопізнання та відновлення.

Так, розвинені навички емоційної компетентності допомагають не лише полегшити переживання самотності, але й перетворити цей стан на ресурс для особистісного зростання. Для перевірки даних нами було обрано кореляційний зв'язок Пірсона.

Отримані результати представлені на наступній табл. 3

Зворотній зв'язок	Кореляція Пірсона
Інтегративний рівень емоційного інтелекту та відчуття та загальна самотність	$r = 0,32 \ p \leq 0,01$
Інтегративний рівень емоційного інтелекту та позитивна самотність	$r = - 0,37p \leq 0,01$
Інтегративний рівень емоційного інтелекту та Залежність від спілкування	$(r = 0,70 - p \leq 0,01).$

З огляду на наведені результати, можемо зробити такі висновки щодо підтвердження гіпотези та взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту і відчуттям самотності. Аналіз даних щодо рівня загального відчуття самотності та рівня емоційного інтелекту що між розвиненим емоційний інтелектом, зокрема навички розпізнавання емоцій та емпатія, знижують рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Чим нижче буде показник емоційного інтелекту ти менше людина буде розуміти свої почуття або розпізнання емоцій інших людей, що може призвести до ізоляції особистості. Результати на табл. 4

Емпатія та відчуття загальної самотності	$r = 0,85 \ p \leq 0,01$
Рівень управління своїми емоціями та загальної самотності	$r = -0,31 \ p \leq 0,01$
Рівень розпізнання емоцій інших людей та відчуття самотності	$r = 0,50 \ p \leq 0,01$
Самомотивація та відчуття загальної самотності	$r = -0,112 \ p \leq 0,01$
Емоційна обізнаність	$r = 0,84 \ p \leq 0,01$

Існує зв'язок між емоційною обізнаністю та відчуттям самотності, здатність усвідомлювати свої емоції допомагає вчасно помічати та коригувати відчуття самотності. Зниження внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту (усвідомлення й управління власними почуттями та емоціями) корелює з підвищенням негативного відчуття самотності. Зниження міжособистісного аспекту емоційного інтелекту, що включає вміння керувати почуттями й емоціями інших людей, посилює залежність від спілкування.

Розпізнавання емоцій інших людей: У цій категорії 33.3% досліджуваних показали високий рівень навички. Це корелює з нижчим рівнем самотності, оскільки здатність розуміти емоції інших людей сприяє створенню глибших соціальних зв'язків. . Рівень соціальної залежності та його зв'язок з емоційним інтелектом У осіб з високим рівнем залежності від спілкування (9 осіб) також

спостерігався нижчий рівень емоційного інтелекту, особливо у таких компонентах, як саморегуляція та самомотивація. Це може свідчити про те, що недостатня здатність до управління своїми емоціями та внутрішньої мотивації змушує людей покладатися на зовнішні соціальні контакти, щоб підтримувати емоційну стабільність. Зниження міжособистісного аспекту емоційного інтелекту, що включає вміння керувати почуттями й емоціями інших людей, посилює залежність від спілкування. – Високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту сприяє позитивному сприйняттю самотності, що проявляється у цінності роздумів і внутрішнього діалогу для самопізнання та особистісного розвитку. Таким чином, результати дослідження показують, що на негативне переживання самотності впливає не стільки реальна взаємодія з іншими людьми, скільки суб'єктивне уявлення про те, якими ці стосунки повинні бути, зумовлене кризою внутрішнього «Я». Певні аспекти самотності мають позитивне значення і пов'язані з творчістю та особистісним зростанням (позитивна самотність), тоді як інші, навпаки, призводять до психологічного дискомфорту й стають причиною звернення за психологічною допомогою. Таким чином наша гіпотеза була часткова підтверджена та вимагає подальшого наукового дослідження

Висновки до 2 розділу

Дослідження самотності та емоційного інтелекту серед людей юнацького віку є надзвичайно важливим, тому нами було обрано вибірку людей з студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса, оскільки цей період для людини є критичним для розвитку особистості. У віці 17-20 років відбувається формування ідентичності, розвиток соціальних навичок і встановлення міжособистісних зв'язків. Саме в цей час молоді люди стикаються з новими викликами, такими як адаптація до нових умов навчання, розширення соціального кола та пошук свого місця у світі. Юність часто супроводжується змінами у сприйнятті себе і навколишнього світу, що робить цей період особливо вразливим до почуття самотності. **Обрали для дослідження методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон).** Вона спрямована на оцінку рівня самотності, яку суб'єктивно відчуває людина. Цей метод допомагає визначити, чи відчуває людина самотність як вимушену ізоляцію або як особисту потребу. Обробка результатів базується на підрахунку відповідей за шкалою, що дозволяє розділити рівні самотності на високий, середній або низький. Методика допомагає швидко і точно діагностувати суб'єктивний рівень самотності, що особливо корисно при дослідженнях великих груп людей.

Для проведення дослідження використовували **диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва),** що спрямований на детальне вивчення різних аспектів самотності, включаючи загальну самотність, позитивну самотність і залежність від спілкування. Методика дає змогу глибше зрозуміти ставлення людини до самотності, розкриваючи як негативні, так і позитивні сторони цього явища. Вона допомагає визначити, чи є самотність ресурсом для особистісного зростання або ж перешкодою для розвитку. **Опитувальник для виявлення виду самотності (С.Г. Корчагіна).**

Опитувальник націлений на визначення домінуючого типу самотності (дифузний, відчужений або дисоційований). Даний інструмент корисний для виявлення конкретних типів переживання самотності, що допомагає глибше зрозуміти емоційний стан респондента і визначити необхідні корекційні заходи або психологічну підтримку. **Тест емоційного інтелекту (Н. Холл)** спрямований на оцінку рівня емоційного інтелекту за такими показниками, як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія і здатність керувати емоціями інших людей. Ця методика допомагає визначити, як добре респондент розуміє свої емоції і емоції інших, а також наскільки ефективно він може взаємодіяти з оточенням. Тест дає як загальний інтегрований показник емоційного інтелекту, так і оцінку за кожною окремою шкалою, що дозволяє розробити індивідуальний план розвитку емоційних навичок.

За результатами дослідження методом Фергюсона та Рассела, більшість учасників (49.2%) мають низький рівень суб'єктивної самотності, що свідчить про їхню здатність підтримувати стійкі соціальні зв'язки та емоційну стабільність. У 38.5% виявлено середній рівень самотності, який зазвичай носить тимчасовий характер і обумовлений стресовими обставинами або залежністю від зовнішніх факторів. Лише 12.3% респондентів мають високий рівень самотності, що супроводжується емоційною ізоляцією, невпевненістю та труднощами у встановленні глибоких соціальних контактів. Цей показник вказує на ризик розвитку емоційних труднощів, таких як тривожність або депресія, у цих респондентів.

Результати дослідження свідчать про різний рівень переживання та сприйняття самотності серед респондентів. Лише 12,3% мають високий рівень загальної самотності, що супроводжується емоційною ізоляцією та потребою у соціальній підтримці. Найбільша частка респондентів (38 осіб) демонструє середній рівень самотності, який є ситуативним, обумовленим життєвими

труднощами. Висока залежність від спілкування характерна для 9 осіб, що вказує на значну потребу у схваленні та підтримці з боку оточуючих, тоді як 49 осіб мають середній рівень залежності, зберігаючи баланс між автономністю і соціальною взаємодією. Лише 3 респонденти мають високий рівень позитивного ставлення до самотності, розглядаючи її як можливість для особистісного зростання, а більшість сприймає самотність як нейтральний досвід.

Загалом, різноманіття рівнів самотності та ставлення до неї вказує на адаптивність юнаків до соціальних викликів. Найбільша кількість респондентів проявляє стійкість, оскільки самотність не є для них постійним або деструктивним станом. Ті, хто сприймає самотність позитивно, демонструють внутрішню зрілість, оскільки можуть використовувати цей стан для рефлексії та розвитку.

Методика Корчагіної для вимірювання рівня самотності виявила, що переважна більшість респондентів (50,8%) переживає неглибокий рівень самотності, що відповідає ситуативним проявам. Це збігається з результатами попередніх методик, де основна частина респондентів також демонструвала середній або низький рівень самотності, обумовлений короточасними соціальними труднощами або стресовими ситуаціями. Дані методики Корчагіної також підтвердили, що в окремої групи респондентів (39,7%) спостерігається глибше переживання самотності, що відповідає середньому рівню в попередніх методах дослідження.

Крім того, найвищий рівень самотності, що спостерігається у 3,2% респондентів за методикою Корчагіної, корелює з високими показниками самотності в інших методиках, що свідчить про їхню підвищену емоційну ізоляцію та потребу у спеціалізованій психологічній допомозі.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту у більшості юнаків (47.6%)

знаходиться на середньому рівні, що свідчить про достатній рівень розуміння та управління своїми емоціями та емоціями інших.

Емоційна обізнаність у значної частини юнаків (41.3%) знаходиться на середньому рівні, що вказує на помірну здатність усвідомлювати свої емоції. Управління своїми емоціями у половини досліджуваних (50%) знаходиться на низькому рівні, що свідчить про труднощі в контролі та регулюванні своїх емоцій. Самомотивація у значної частини юнаків (45.2%) також на низькому рівні, що може впливати на їхню здатність досягати поставлених цілей та підтримувати внутрішню мотивацію.

Емпатія у більшості досліджуваних (44.4%) знаходиться на високому рівні, що свідчить про їхню здатність розуміти та співпереживати емоційні стани інших людей. Розпізнавання емоцій інших людей у значної частини юнаків (41.3%) знаходиться на середньому рівні, що вказує на їхню помірну здатність розуміти емоції оточуючих.

Таким чином, результати дослідження показують, що на негативне переживання самотності впливає не стільки реальна взаємодія з іншими людьми, скільки суб'єктивне уявлення про те, якими ці стосунки повинні бути, зумовлене кризою низького рівня емоційної обізнаності. Певні аспекти самотності мають позитивне значення і пов'язані з творчістю та особистісним зростанням (позитивна самотність), тоді як інші, навпаки, призводять до психологічного дискомфорту й стають причиною звернення за психологічною допомогою. Таким чином наша гіпотеза була часткова підтверджена та вимагає подальшого наукового дослідження

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ЗАПОБІГАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Ефективність застосування тренінгу в корекції.

Психологічні тренінги є ключовим елементом у розвитку особистості та покращенні психологічного добробуту. Програми тренінгів створюються з урахуванням потреб і специфіки аудиторії: від підлітків до педагогів, дітей, освітян чи керівників. Часто готові тренінги включають різноманітні вправи, що сприяють розвитку емоційного та соціального інтелекту, допомагають керувати стресом, підвищують самосвідомість і сприяють кращим міжособистісним відносинам.

Психологічний тренінг є формою навчання, яка розвиває конкретні знання, навички та вміння учасників, проводячись під керівництвом тренера. Серед поширених тем тренінгів можна знайти розвиток емоційного інтелекту, управління стресом, позитивне мислення та саморозвиток. Такі тренінги зазвичай базуються на вправах, орієнтованих на поліпшення психічного стану й самореалізації.

Тренінгова робота включає інтерактивні вправи, рольові ігри, дискусії, рефлексії та спеціально розроблені програми. Ця діяльність допомагає учасникам розвивати позитивні навички, зміцнювати комунікаційні здібності й долати конфліктні ситуації.

Загалом, тренінгові програми – це важливий інструмент для особистісного розвитку та формування позитивних психологічних навичок. Їхня ефективність залежить від адаптації до потреб аудиторії та використання різноманітних методів, спрямованих на досягнення психологічного благополуччя та особистісного зростання.

Психологічний тренінг є одним із ефективних методів роботи з почуттям

самотності, спрямованим на розвиток соціальних навичок, емоційного інтелекту та формування підтримуючого сприйняття себе. Цей метод, як особлива форма засвоєння навичок спілкування, включає рольові ігри, групові обговорення та спільні вправи, що сприяють перегляду розуміння соціальної взаємодії та розширенню здатності приймати різноманітність думок і позицій, розвиваючи таким чином емоційний зв'язок з оточенням. Тренінг допомагає розпізнавати й уникати поведінкових особливостей, що сприяють виникненню самотності, а також краще розуміти механізми побудови зв'язків.

Основні складові тренінгу для корекції самотності включають розвиток усвідомленості, емпатії та навичок співпраці, спільної відповідальності за соціальні взаємодії. Тренінгові заняття знижують бар'єри спілкування через самостійну активність учасників, допомагаючи зрозуміти механізми соціальної адаптації. Важливим елементом є проживання емоційних станів, пов'язаних із самотністю, а також рефлексія на їхнє виникнення й переживання. Досвід тренінгу дозволяє виробити навички самоприйняття та адаптації, змінити стереотипи сприйняття та установки, що часто стають перешкодами до побудови соціальних зв'язків.

Для ефективного проведення тренінгу необхідно дотримуватися принципів, таких як конфіденційність, активність кожного учасника, комунікація почуттів, можливість отримати зворотний зв'язок у конструктивній формі, відкритість, а також принцип «тут і зараз». Важливим є також принцип активної участі, який допомагає учасникам не просто спостерігати, а включатися в процес, що сприяє формуванню самостійної відповідальності за результати.

Тренінг розділяється на три основні блоки: особистісний (формує внутрішню впевненість, саморегуляцію, здатність приймати себе і розуміти інших), комунікативний (розвиток навичок ефективного спілкування, вміння обирати відповідну стратегію поведінки в спілкуванні, подолання бар'єрів комунікації) та

соціальний (сприяє самореалізації в соціальних стосунках і розвиває здатність створювати та підтримувати якісні міжособистісні зв'язки).

Для розвитку соціальних навичок застосовуються вправи на усвідомлення і прийняття власних почуттів, робота з рольовими іграми, які моделюють ситуації, що часто викликають відчуття самотності. Метод поведінкової терапії дозволяє відпрацювати реакції, які формують стійкість до самотності. Домашні завдання допомагають перенести тренінговий досвід у реальне життя та формують звичку звертати увагу на власні реакції в проблемних ситуаціях, навчаючи знаходити конструктивні рішення. Тренінг спрямований на конкретний результат – опанування новими поведінковими навичками, що допомагають побудувати емоційні та соціальні зв'язки.

3.2. Ефективність психокорекційної програми для розвитку емоційного інтелекту як засобу профілактики відчуття самотності у юнацькому віці.

Результати дослідження показали недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту та тенденцію до відчуття самотності у молоді, дані результати потребують корекційної роботи.

Вирішили зосередити свою увагу на наступних основних завданнях:

1. Підвищення емоційної усвідомленості, розуміння свої емоції та емоції інших людей;
2. Розвиток навичок емоційної регуляції;
3. Формування соціальної компетентності;
4. Розвиток емпатії – розвивати здатність до розуміння почуттів і переживань інших людей;
5. Зміцнення впевненості у соціальних ситуаціях – допомогти учасникам подолати страх перед відторгненням і відчуттям самотності;
6. Навчання навичкам підтримки і самопідтримки;
7. Формування навичок конструктивного вирішення конфліктів;

8. Робота над усвідомленням власних потреб у спілкуванні;

9. Підтримка довготривалих соціальних зв'язків — навчання тому, як підтримувати стійкі та довірливі стосунки.

Метою корекційної роботи є розвиток емоційного інтелекту як способу профілактики відчуття самотності у юнацькому віці через покращення навичок соціальної взаємодії, підвищення стійкості до конфліктів та зниження соціальної тривожності.

Форма роботи: група.

Методи роботи: бесіди, дискусії, рольові ігри, вправи для психологічної корекції.

Очікувані результати:

- 1) отримання задоволення від гри та спілкування у групі;
- 2) збагачення внутрішнього світу позитивними емоціями;
- 3) навчання учасників способів правильного та ефективного вираження негативних емоцій та позбавлення від негативних емоційних станів.

Особливості програми психокорекції для розвитку емоційного інтелекту молоді:

1. Індивідуальний підхід — програма орієнтована на особистісні потреби кожного учасника, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості розвитку емоційного інтелекту, рівень соціальних навичок і специфіку міжособистісної взаємодії.

2. Комплексність та інтегративність — програма включає різні методи: тренінги, рольові ігри, групові обговорення, рефлексію.

3. Орієнтація на практичне застосування — велика увага приділяється практичним вправам, зокрема моделюванню реальних життєвих ситуацій. Це дає учасникам змогу використовувати нові знання в реальних соціальних взаємодіях і долати внутрішні бар'єри.

4. Розвиток саморефлексії – програма сприяє розвитку навичок усвідомлення і розуміння власних емоцій і поведінки.

5. Підтримка та супровід – у програмі передбачені постійна підтримка тренерів і фахівців, індивідуальне консультування та супровід учасників у процесі формування нових навичок.

Подальші перспективи застосування програми

1. Розширення програми на інші вікові групи – розробка адаптованих версій для різних вікових категорій (підлітки, дорослі, літні люди) дозволить поширити програму на ширше коло людей.

2. Розвиток інтерактивних та онлайн-форматів – впровадження онлайн-платформи або мобільного додатку для роботи з емоційним інтелектом та соціальною тривожністю дозволить охопити більшу кількість молоді, незалежно від їх місця проживання.

3. Наукове дослідження ефективності програми – проведення довготривалих досліджень для аналізу впливу програми на рівень самотності та емоційного інтелекту. Це дозволить підвищити ефективність і адаптувати методики під нові потреби учасників.

4. Розробка навчальних матеріалів для освітніх закладів – створення методичних посібників і програм для вчителів, що сприятиме впровадженню елементів розвитку емоційного інтелекту та навичок соціальної взаємодії в освітніх закладах.

5. Співпраця з психологами та соціальними службами – інтеграція програми в систему соціально-психологічної допомоги, зокрема для молоді з підвищеним рівнем соціальної тривожності та схильністю до самотності, для комплексного впливу на емоційний та соціальний розвиток.

Таким чином, дана програма має значний потенціал для покращення якості життя молоді, профілактики самотності та формування стійких навичок

соціальної взаємодії.

План психокорекційної програми "Взаємозв'язок емоційного інтелекту та відчуття самотності у молоді"

Заняття 1.

Знайомство

Мета: Ознайомити учасників з поняттям емоційного інтелекту, розвинути навички розпізнавання та усвідомлення власних емоцій.

Структура:

Будь-яке заняття з групою починається з вступної лекції ведучого, з позначення мети, завдань і правил взаємодії, а також знайомства учасників групи (або поновлення його, якщо тренінг вирішення конфліктів є логічним продовженням комунікативного тренінгу, що представляється нам досить ефективним).

1. Вправа «Прийняти групову політику».

Мета: розробити правила поведінки, під час роботи.

Під час обговорення учасники створюють правила групи та записують їх на аркуші паперу. Ці правила озвучуються по колу та затверджуються усією групою, кожен повинен притримуватися протягом усієї роботи

2. Вправа « Назви своє ім'я...».

Мета: Допомогти учасникам краще усвідомити, хто вони насправді, і розпізнати власні позитивні риси. Вправа спрямована на досягнення більш високого рівня самосвідомості. Спочатку ведучий пропонує кожному учаснику назвати своє ім'я, а потім описати кожен букву цього імені через характеристику, що найкраще його описує. Наприклад, ім'я «Зоряна» можна описати наступним чином: «зірка, особлива, розумна, яскрава, невгамовна, авантюрна». Для кращого розуміння завдання ведучий наводить власний приклад, після чого слово передається іншим учасникам тренінгу.

3. Вправа «Я у просторі»

Мета: Сприяти налагодженню взаємодії між учасниками тренінгу та покращити комунікативну атмосферу в групі.

Усі учасники групи розташовуються в колі, сидячи на стільцях. Ведучий просить кожного учасника закрити очі й витягнути руки, щоб відчутти простір навколо себе, проводячи руками перед головою, за спиною та з обох боків. Через 3-5 хвилин учасники підводяться і стають біля своїх стільців. Далі їм пропонується, не відкриваючи очей, ходити по кімнаті ще 5 хвилин. Під час цього вони можуть торкатися один одного та таким чином вивчати присутніх, створюючи емоційний зв'язок. Ця вправа дозволяє учасникам розслабитися, підвищити рівень довіри до інших та розвинути навички взаємодії.

4. Вправа «Розвиток»

Мета: довести, що кожен має право робити те, що йому заманеться у рамках групового заняття.

Усі члени команди стають у коло, тримаючись за руки. Хтось стоїть за колом і має «вриватися» і не отримувати жодних вказівок, як це робити, вибирати методи і тактику. Інші учасники групи також не отримують жодних суворих інструкцій, тобто вони можуть перешкодити «прогресу» або допомогти людині увійти в коло.

5. Вправа «Оповідь»

Мета: розвиток пам'яті та емоцій, розвиток внутрішнього контролю, керівництво мистецтвом вдосконалення. Учасники сідають у коло. Психолог називає тему розмови. Один учасник почав розвивати, а потім плутати історію. Він стрибає з теми на тему, намагаючись якомога більше заплутати свою історію. Потім він обирає іншого учасника. Слово можна передати будькому, тому кожен дивиться гру. Номінант повинен відкрити свою історію, тобто коротко повторити всі асоціації своїх попередників. Він повертається до основної теми, потім змішує історію, передає її комусь іншому тощо. Учасники повинні попрацювати над своїми емоціями. Чим довше серія асоціацій, тим більше роботи з пам'яттю та

уваги вона потребує від членів команди, тим ефективнішим стає розумове тренування.

6. Вправа «Рольова гра»

Мета: розвиток впевненості в собі та формування позитивного ставлення до міжособистісного спілкування.

Кожному учаснику пропонується спробувати себе у двох ролях: людини, яка не довіряє іншим, і людини, яка демонструє впевненість у спілкуванні. Гравці розігрують одну із запропонованих ситуацій, відповідаючи на питання:

- Друг розмовляє з тобою, але ти хочеш піти. Що ти скажеш?
- Продавець зайнятий розмовою з колегою, а ти хочеш зробити покупку. Що ти скажеш?
- Твоя техніка зламалася, і ти звертаєшся до майстра. Що ти скажеш?
- Ти хочеш виправити погану оцінку. Що ти скажеш учителю?
- Твій сусід забруднив твоє місце. Що ти скажеш йому?

7. Вправа «Мистецтво говорити хороше»

Мета: формування довіри між членами команди.

Учасникам пропонується почати свої висловлювання, використовуючи такі фрази:

- «Як тобі вдається...»
- «Я раніше не знав, що ти...»
- «Чи знаєш ти, що...»
- «Ти маєш...»
- «Я чув, що ти...»
- «Мені зрозуміло, що ти...»
- «Ти завжди...»
- «Я захоплююся тобою кожного разу, коли...»

- «Я хотів би вміти так, як ти...»

Додаткове завдання: тренер показує учасникам малюнок із 12 людськими обличчями, що зображають різні емоції. Завдання учасників — визначити емоції, зафіксувати свої відповіді, а потім порівняти їх із правильними. Правильними вважаються ті, що є синонімами таких визначень:

1. Байдужість
2. Ворожість
3. Радість
4. Агресивність
5. Смуток
6. Сором'язлива радість
7. Погане самопочуття
8. Злість
9. Нестримна радість
10. Глибокий сум
11. Скепсис
12. Скорбота

Підсумки дня обговорюються в загальному колі. Ця процедура дозволяє ведучому тренінгу підвести підсумки першого дня, з'ясувати найбільш важливі напрямки подальшої роботи і звернути увагу на особисті переживання учасників групи, їх стан.

Заняття 2

Основи емоційного інтелекту та усвідомлення власних емоцій

1. Привітання. Вправа «Усмішка по колу» (5 хв.)

Мета: налаштувати здобувачів освіти на роботу в групі.

Учасники, стоячи в колі беруться за руки, дивляться один на одного й посміхаються. Із цих промінчиків добра, що заіскрилися на дитячих обличчях, можна і розпочинати заняття.

2. «Гра з м'ячем»

Учасники групи сидять по колу. Юнаки починають кидати один одному м'яч і той, у кого він виявиться, завершує фразу « Ніхто з вас не знає, що я відчуваю (емоція/ почуття) або у мене спостерігається, коли....».

В результаті проведення цієї вправи поліпшується групова атмосфера, учасники відчують себе більш невимушено, скорочується дистанція в спілкуванні.

3. «Незавершені історії»

Учасникам пропонується називати будь які слова (наприклад, холод, ковзани, сніг, осінь, книга тощо), які першими пригадають. Кожен учасник має назвати до кожного слова емоцію, яка асоціюється з цим словом. Крім того, має продовжити речення (наприклад, «Сніг – це радість,» «Осінь – це сум, бо.....», «Книга – це інтерес.....», «Холод – це здивування,» «Ковзани – це провина, бо я їх загубив»).

4. Вправа «Дізнайся емоцію» (10 хв.).

Мета: визначити різні емоційні стани здобувачів освіти.

1) У центр кола запрошують двох учасників. Вони отримують однакові малюнки, на яких схематично зображені людські обличчя і сідають на стільці, повертаючись спинами один до одного. Тренер сідає так, щоб бачити малюнки кожного із них. Перший учасник називає вголос будь-яку емоцію та показує її схематичне зображення на своєму малюнку так, щоб бачив тренер, але не бачив інший учасник. Другий учасник повинен віднайти цю емоцію на своєму малюнку і показати схематичне зображення тренеру. Тренер фіксує усі відповіді в таблиці. Після відгадування емоцій учасники обмінюються ролями. Вправу проводять і з

іншими учасниками групи. Потім усі підраховують кількість збігів у визначенні емоцій, встановлюють пару, котра отримала кращий результат.

2) Тренер пропонує учасникам розглянути малюнок, на якому схематично зображено 12 людських облич, та відгадати емоцію на кожному малюнку. Учасники фіксують свої відповіді, а потім порівнюють їх із правильними (правильними вважаються ті, котрі можуть бути синонімами до даних визначень: 1 – байдужість, 2 – ворожість, 3 – радість, 4 – агресивність, 5 – смуток, 6 – сором'язлива радість, 7 – погане самопочуття, 8 – злість, 9 – нестримна радість, 10 – глибокий сум, 11 – скепсис, 12 – скорбота).

4. Вправа «Якщо я погода, то яка?»

Мета: саморозкриття. поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Метод: тематична вправа. Опис. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

Коментар. Використання метафор при описі поведінки допомагає краще усвідомлювати себе, свої емоції.

5. Вправа словник емоцій та почуттів. Усвідомлення почуттів у всій їх повноті й розмаїтті не тільки збагачує життя, а й слугує першим кроком до їх вираження.

Мета: збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

Опис. Першим кроком розвитку емоційної компетентності є фіксація факту

наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передуює її вираженню. Іноді людині важко повідомити про свої емоції, підібрати “правильні слова”. Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник – емоцій та почуттів. Виконання цієї вправи можна організувати як змагання між двома командами або ж як загальногруповий “мозковий штурм”. Попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з’ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: “Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?” (збентеженість, хвилювання, сум, злість та ін.). Ведучий акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відображатиме емоційний досвід групи. Обговорення. Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так буде у вашій групі, запитайте про це. Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів? Які емоції намагаються людини? Які емоції позбавляють сил?

6. Вправа "Щоденник емоцій" — учасники протягом дня записують свої емоції та ситуації, які їх викликали.

7. Рефлексія: Як сприйняття власних емоцій впливає на самотність та взаємодію з іншими. Обговорення відповідей

Заняття 3

Розпізнавання емоцій інших та розвиток емпатії

Мета: Розвинути навички розпізнавання емоцій інших людей, сформувати емпатію.

Структура:

1. Вправа «Скульптор та глина»

Мета: створити довірливі відносини між учасниками. Вміння передавати емоційний стан через міміку.

Учасники утворюють пари: один – «глина», а інший – «скульптор». Завдання: «виліпити» емоцію, щоб інші учасники змогли її відгадати. Коли емоцію відгадують, то з'ясовують її позитивний та негативний вплив на людину. Учасники роблять висновок, що людина, керуючи своїми емоціями, може уникати негативних наслідків.

2. Міні-повідомлення *«Емпатія та її роль у людських взаєминах»*

Емпатія – це здатність розуміти почуття, емоції та психічні стани іншої людини через співпереживання. Сам термін «емпатія» походить від латинського кореня «*patho*», що означає глибоке, сильне або чутливе почуття, яке часто асоціюється зі стражданням. Префікс «ем» вказує на спрямованість цього почуття усередину.

Емпатія передбачає прийняття іншої людини такою, якою вона є, без упереджень та осуду. Цей феномен також називають емоційним резонансом, коли людина відчуває переживання іншого на емоційному рівні. Вона не залежить від інтелектуальних здібностей і базується переважно на почуттях.

Здатність до емпатії – це уміння уявити себе на місці іншої людини та відчувати те, що відчуває вона в певній ситуації. Це сприяє глибшому розумінню та встановленню більш довірливих стосунків між людьми.

Вправа «Емпатія і злість»

Мета: навчитися справлятися зі злістю на іншу людину через розвиток емпатії.

Завдання:

Учасники пригадують ситуацію, у якій вони відчували сильну злість на іншу людину.

На основі цієї ситуації вони створюють емпатичні твердження, які можуть допомогти зрозуміти емоції іншої сторони.

Приклад: Роздратована людина: *«Ти ніколи не робиш того, про що я тебе прошу!»*

Емпатична відповідь: *«Ти, мабуть, відчуваєш роздратування через те, що я не виконав свого завдання, і це змусило тебе працювати за мене. Це так?»*

Підсумки вправи:

Що ви відчували, коли створювали роздратовану фразу?

Що ви відчували, створюючи емпатичну відповідь?

Як, на вашу думку, почуватиметься роздратована людина після того, як почує емпатичну відповідь?

Чи згодні ви, що емпатичні відповіді поступово зменшують ворожість?

Вправа «Фантом»

Мета: допомогти учасникам усвідомити зв'язок між думками, емоціями та фізичними реакціями, а також підвищити рівень емоційного самоусвідомлення.

Ведучий дає кожному учаснику аркуш паперу із зображенням схематичного людського тіла. Учасникам пропонується заштрихувати певні ділянки тіла відповідно до реакцій, які вони відчувають при певних емоціях: Чорним кольором позначають ті місця, які реагують на страх (наприклад, якщо відчувається холодний біль у шлунку, заштриховується область живота). Синім кольором позначають місця, які реагують на смуток. Жовтим кольором – на радість. Червоним кольором – на злість.

Обговорення: Після виконання завдання учасники діляться своїми

спостереженнями. Обговорюються такі питання:

Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість чи радість?

Що може статися з тілом, якщо ці емоції повторюються часто?

Як радість впливає на організм?

Коментар: Емоції, думки та тілесні процеси тісно взаємопов'язані. Кожна думка або емоція може викликати фізичні зміни в організмі. Наприклад, сильні переживання, такі як ненависть, ревності чи занепокоєння, активують діяльність мозку, що через нервові імпульси впливає на органи і тканини. Негативні емоції, якщо вони стають хронічними, здатні викликати хвороби серця, шлунку чи печінки. Навіть згадка про неприємну подію може спричинити ті ж руйнівні процеси, що й сама ситуація.

Техніка ідентифікації емоцій. Управління емоціями починається з їхньої ідентифікації. Це означає здатність зафіксувати факт наявності переживання ще до того, як людина починає говорити чи діяти. Перший рівень ідентифікації – вловити момент, коли емоція тільки починає з'являтися. Другий рівень ідентифікації – розпізнати, яка саме емоція переживається в даний момент.

Розпізнати емоцію можна трьома способами:

За фізичними реакціями та змінами в тілі.

За думками, які виникають у цей момент.

Через тілесні відчуття, які супроводжують емоцію.

Таблиця емоцій і реакцій

Для кращого усвідомлення ведучий пропонує учасникам назвати кілька емоцій. У лівій колонці таблиці записуються емоції, а у правій – відповідні тілесні реакції, базуючись на життєвому досвіді учасників.

Приклади:

Гнів: серце калатає, прискорене дихання, руки на стегнах, виступає піт.

Відчай: опущені плечі, згорбленість, голова схилена.

Смуток: сутулість, спрямований у простір погляд, уповільнена мова, часті зітхання.

Тривога: неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання.

Страх: напружені м'язи, тіло застигає, відчуття скутості.

Таким чином, кожна емоція породжує унікальні тілесні реакції, що допомагають її ідентифікувати та усвідомити. Управління емоцією починається з її розпізнання, що дозволяє діяти більш усвідомлено та знижує негативний вплив на організм.

6.Рефлексія. «Мій настрій». Обмін враженнями та обговорення тренінгу.

Як розуміння емоцій інших допомагає знизити відчуття самотності та налагодити зв'язки?

Заняття 4.

Навички емоційної регуляції

Мета: Навчити технік управління власними емоціями, особливо у ситуаціях соціальної взаємодії.

Структура:

1.Вправа«Привітання».

Мета: активізувати увагу учасників. Ведучий пропонує привітатися один з одним. Ставши спиною до спини на рахунок 1,2,3 повернутися та зустрітися поглядом з співбесідником.

2.Вправа "Канат". Мета: навички емоційної регуляції

Ведучий пропонує уявити собі мотузку, яка проходить через вуха. Взявши "мотузку" за кінчики, повільно рухати руками на рівні вух, імітуючи рух "мотузки" з боку в бік. При цьому в думках уявляти собі, що з кожним рухом з голови зникають неприємні думки, тривоги, проблеми до повної "очищення" мізків.

3. Вправа Навчання дихальним практикам .Ведучий пропонує прислухатися до свого подиху і визначити яке воно, поверхнєве, глибоке, грудне або за участю м'язів живота. - Управління диханням - це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

4. Спосіб

- Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка не колисала. **Спосіб**

- Оскільки в ситуації гніву чи роздратування ми забуваємо робити нормальний видих,

- 1) Глибоко видихніть;
- 2) Затримайте дихання так надовго, як зможете;
- 3) Зробіть кілька глибоких вдихів. Знову затримайте дихання. Керування м'язовим тонусом і рухом

5. Вправи на зняття м'язової напруги.

Під впливом психоемоційних навантажень часто виникає м'язова напруга або затиски, які заважають розслабитися. Навичка знімати напруження допомагає позбутися психічного стресу та швидко відновити енергію.

- Прийміть зручне положення, заплющте очі;
- Повільно і глибоко дихайте;
- Розслабтеся і, уявно "оглядаючи" все тіло, починаючи від маківки до кінчиків пальців ніг, визначте зони найбільшого напруження (як правило, це губи, щелепи, шия, плечі, потилиця, живіт);
- На вдиху навмисно напружте ці зони ще сильніше (аж до тремтіння м'язів);
- Усвідомте це напруження;

- Різко розслабтеся на видиху;
- Повторіть вправу кілька разів.

5. Рефлексія

Після завершення вправи, обговоріть ваші відчуття та результати. Чи вдалося вам позбутися м'язової напруги та зняти затиски? Які відчуття з'явилися під час виконання? Подумайте також про те, яка з вправ була для вас найбільш приємною та яку з них ви вважаєте найбільш ефективною для розслаблення та відновлення сил. Така рефлексія дозволяє усвідомити, як вправи впливають на самопочуття і розуміння власних потреб для досягнення емоційного комфорту.

Заняття 5

Підтримка соціальних зв'язків і самовпевненість у спілкуванні

Мета: Закріпити навички побудови та підтримки соціальних зв'язків, посилити впевненість у собі.

1. Вправа «Живі долоньки».

Мета: підвищення настрою та зняття емоційної напруги.

Учасникам пропонується об'єднатися по парам та привітати один одного долоньками, потім посваритися долоньками, потім попросити пробачення і обійнятися.

2. Вправа "Спільна історія"

Мета: Розвиток навичок командної роботи, взаємної підтримки та вміння розуміти один одного.

Учасники сідають в коло і по черзі додають по реченню до загальної історії, яку складають всі разом. Ведучий слідкує, щоб кожен дотримувався теми історії, додавав щось конструктивне та з повагою ставився до ідей інших. Після завершення історії кожен учасник описує свої враження від спільної роботи і як

він/вона почувався в процесі

3. Вправа "Зламай кригу"

Мета: Відпрацювання навичок першого контакту, зниження соціальної тривожності у нових ситуаціях.

Учасники працюють парами. Одній людині в парі пропонується уявити себе на новій зустрічі або заході, а другій — зіграти роль незнайомця. Завданням є почати бесіду, представитися та налагодити контакт, обговорюючи загальні теми. Учасники міняються ролями, після чого тренер обговорює, що допомагає відчувати себе комфортно у нових знайомствах.

3. Вправа «Я — сильний»

Мета: Розвиток впевненості, навичок самопрезентації та вміння виражати свої думки.

Учасники обмірковують свої сильні сторони, досягнення та якості, якими вони пишаються. Потім кожен по черзі виступає перед групою, розповідаючи про себе, свої досягнення, і чому він/вона пишається цими досягненнями. Після виступу інші учасники можуть задати питання або висловити слова підтримки.

4. Вправа «Ланцюжок з ніг»

Мета: навички співпраці та взаєморозуміння

Команда стає в ряд, стопи кожного учасника торкаються стоп сусідів. Завдання – швидко дійти до центру всім разом, не розмикаючи стоп. Якщо буде помилка, розпочинають заново.

Рефлексія: Які стратегії використовувала команда? Чи виникали у ході виконання завдання конфліктні ситуації? Чи відчували єдність? Складно було чи легко? Чи було виявлено лідера?

5.Вправа «Підсумки»

Мета: допомогти учням сформулювати свої враження від роботи в групі; сприяти формуванню умінь використовувати отриману інформацію в подальшому повсякденному житті.

Заняття 6

Розвиток самооцінки та підсумки

Мета тренінгу: підвищення рівня самооцінки учасників та їхньої впевненості у власних силах.

1.Вправа «Мое внутрішнє дзеркало»

Мета: Підвищення усвідомлення власних емоцій та навичок саморефлексії.

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує заплющити очі та на кілька хвилин зосередитися на своїх відчуттях і емоціях. Після цього кожен ділиться тим, що відчував, намагаючись знайти слова для опису своїх емоцій. Завдання — розвинути словниковий запас для висловлення емоцій.

2. Вправа «Кольори емоцій»

Мета: Навчити розпізнавати та приймати емоції, не ділячи їх на «хороші» чи «погані».

Учасники отримують аркуші з кольоровими колами (кожен колір відповідає певній емоції). Тренер називає емоцію, і кожен обирає колір, який її символізує для нього. Учасники діляться, чому обрали той чи інший колір для кожної емоції. Це допомагає зрозуміти різноманіття емоційних реакцій і сприяє самоприйняттю.

3.Вправа «Я в ситуації»

Мета: Розвиток здатності контролювати емоції та аналізувати реакції в різних ситуаціях. Тренер роздає картки з описом різних ситуацій, які можуть викликати

сильні емоції. Учасники обговорюють, як би вони діяли, які емоції відчували б. Це вчить спостерігати за емоційними тригерами та знаходити способи конструктивного реагування.

4. Вправа «Емоційний портрет»

Мета: Підвищення рівня самооцінки через позитивне самосприйняття.

Учасники малюють «портрет» своїх емоцій, зображуючи позитивні риси, емоції, якими пишаються, та моменти, коли почувалися щасливими. Потім діляться, що зобразили. Це зміцнює позитивне ставлення до себе та підвищує самооцінку.

5. Вправа «Долоні підтримки»

Мета: Підвищення навичок емпатії та взаємної підтримки.

Кожен учасник обводить свою долоню на аркуші паперу. В центрі долоні пише, що його турбує, а на кожному пальці — яка підтримка йому потрібна. Інші учасники пишуть на пальцях ідеї підтримки, як можуть допомогти. Ця вправа покращує навички емпатії, підвищує взаємну довіру та самооцінку.

6. Вправа «Карта ресурсів»

Мета: Усвідомлення внутрішніх ресурсів та розвиток впевненості у власних силах.

Тренер пропонує створити «карту ресурсів», де кожен позначає свої сильні сторони, досягнення та мрії. Після створення карт учасники розповідають про свої ресурси, обговорюють, як ці ресурси можуть допомогти їм у житті. Вправа підвищує впевненість у власних можливостях.

7. Вправа «Підсумки»

Мета: допомогти учням сформулювати свої враження від роботи в групі; сприяти формуванню умінь використовувати отриману інформацію в подальшому

повсякденному житті.

3.3 Методичні рекомендації для покращення емоційного інтелекту, як профілактики відчуття самотності у осіб юнацького віку.

Психологічні тренінги з розвитку емоційного інтелекту є важливим інструментом особистісного зростання та покращення емоційної компетентності молоді. Сучасні тренінгові програми враховують особливості та потреби аудиторії: їх можна адаптувати для роботи з підлітками, вчителями, педагогами, керівниками чи колегами, щоб забезпечити розуміння емоційної сфери, розвиток комунікативних навичок і вміння працювати зі стресом. Завдяки цьому в учасників формується здатність до самоусвідомлення, управління емоціями, самомотивації та емпатії, що допомагає уникати конфліктів та ефективніше будувати взаємини з оточенням.

Емоційний інтелект містить низку компонентів, які тісно взаємодіють між собою і впливають на соціальну адаптацію та відчуття самотності:

- **Самосвідомість** — здатність розуміти свої емоції, об'єктивно оцінювати свої переваги й слабкі сторони, ставити цілі та усвідомлювати життєві цінності.
- **Саморегуляція** — уміння контролювати свої емоції, управляти негативними почуттями й реагувати зважено.
- **Самомотивація** — готовність до досягнення мети та подолання труднощів.
- **Емпатія** — повага й розуміння почуттів інших людей, вміння співпереживати їм.

Кожну навичку, пов'язану з тим чи іншим компонентом, важливо цілеспрямовано розвивати. У цьому допоможуть практичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту як засобу профілактики самотності серед молоді. Зокрема, таке емоційне усвідомлення сприятиме кращому розумінню себе, свого настрою та внутрішніх

мотивів. Для цього необхідно звертати увагу на свій емоційний стан та дотримуватися відповідних порад.

Процес розвитку емоційного інтелекту проходить поетапно. На першому етапі відбувається формування готовності молоді людини до пізнання навколишнього світу та його закономірностей, а також самопізнання. Цей етап включає усвідомлення впливу емоційної сфери на повсякденну діяльність, прийняття емоційних переживань як важливих цінностей, усвідомлення важливості внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя, а також здорових стосунків з оточуючими для досягнення повноцінного життя. Важливими складниками також є формування життєвих пріоритетів, розуміння відповідальності за власні емоційні реакції, усвідомлення власної базової життєвої позиції, особистих переконань і внутрішніх настанов як ресурсів для розвитку емоційного інтелекту, а також прийняття екзистенційної цінності життя в «тут і тепер».

Другий етап передбачає отримання та засвоєння знань про внутрішній світ людини, зокрема про емоції та почуття, їх види, функції, причини виникнення, особливості перебігу та рівні прояву. Молоді люди знайомляться з техніками управління емоціями, вчаться висловлювати їх як на вербальному, так і на невербальному рівнях, а також дізнаються про емоційні якості особистості.

На третьому етапі здійснюється практична реалізація знань через виконання спеціальних вправ, які спрямовані на усвідомлення власних цінностей, перегляд обмежувальних стереотипів, розвиток навичок свідомого контролю над емоціями та їх використання в навчально-тренінгових умовах, з подальшим впровадженням у повсякденне життя.

Методика організації навчально-тренінгових занять ґрунтується на принципі поступового розвитку групи та забезпечує послідовність у самопізнанні і самовдосконаленні юнаків. Кожне заняття слугує логічним продовженням попереднього і водночас є підґрунтям для наступного етапу навчання, збагачуючи

змістовний план тренінгу.

Програма навчально-тренінгових занять, спрямована на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці, передбачає використання п'яти основних груп тренінгових інструментів. Перша група охоплює процедури, орієнтовані на розвиток емпатії, формування довірливого ставлення між учасниками, здатності розпізнавати та розуміти емоційний стан оточуючих. Метою цієї групи є зняття емоційної напруги, покращення настрою учасників, розвиток співпереживання та встановлення емоційно позитивної взаємодії у групі.

Друга група тренінгових засобів охоплює методики, які сприяють формуванню комунікативної толерантності. Ці процедури націлені на підвищення комунікативної компетентності, розвиток вміння приймати різні погляди, способи життя та стилі поведінки оточуючих.

Третя група інструментів тренінгу спрямована на розвиток асертивної поведінки, допомагаючи учасникам зміцнити рівень самовпевненості та розширити арсенал способів впевненої поведінки.

Четверта група зосереджена на формуванні адекватної позитивної самооцінки, сприяючи підвищенню реалістичного рівня амбіцій.

До п'ятої групи віднесено процедури, спрямовані на формування умінь саморегуляції. Їх призначення: володіння техніками релаксації і регуляції свого емоційного стану. На заняттях важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчувати на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати і культивувати. Одним із позитивних способів впливу на емоційний стан учасників тренінгу є застосування арт-терапевтичних вправ для зняття напруги, енергетизації групи.

З метою створення системи рекомендацій, які підвищують ступінь емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів, пропонуємо поділити їх на

чотири категорії:

- 1) розвиток здатності розпізнавати та оцінювати емоції;
- 2) розвиток здатності сприяти емоційним думкам.
- 3) розвиток здатності розуміти емоції;
- 4) розвиток здатності до регуляції емоцій.

Перший шлях спрямований на розвиток здатності розпізнавати та оцінювати емоції. Процес розпізнавання та оцінки емоцій залежить від здатності сприймати, оцінювати та виражати емоції, а також від їх фізичного та психічного стану, зовнішнього вигляду та інших пов'язаних з цим потреб.

Основні здібності розпізнавати та оцінювати емоції є:

- 1) внутрішньоособистісними: емоційна самосвідомість («читання» емоцій та їх впливу), самооцінка (усвідомлення власних можливостей та обмежень) і впевненість у собі (сильна відчуття власної цінності та цінності).
- 2) міжособистісні: емпатія (відчуття емоцій інших, розуміння їх, здатність до співпереживання), групова обізнаність («зчитування» можливих шляхів вирішення проблем).

Стратегії формування вищого рівня ідентифікації та оцінювання емоцій:

самообізнаність (самоспостереження) – здатність помічати власні емоції і те, яким чином вони впливають на нас. Це важливий крок на шляху до регуляції емоцій.

Наприклад, коли студенту погано, можна попросити його / її поставити собі запитання типу: «Я відчуваю сум, безнадію, сором чи тривогу?». Емоційна самообізнаність також може сприяти передбаченню виникнення тих чи тих емоцій у відповідних ситуаціях і, як наслідок, може управляти поведінкою. Потрібно намагатись називати ті чи ті яскраво виражені емоції. Однак важливо пам'ятати, що на цьому етапі не потрібно реагувати на відповідну емоцію або намагатись аналізувати її; важливо лише впевнитись у тому, що саме ця емоція є найяскравіше

вираженою у даний момент. Об'єктивний погляд на свою поведінку забезпечує вихід з-під впливу власних емоцій;

спостереження за іншими – уважне спостереження за емоційними проявами інших з метою ідентифікації їхніх емоційних станів. Вимоги схожі з тими, що окреслені для стратегії самообізнаності;

уважність – усвідомлена обізнаність. Здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, як, зрештою, й емоції, що виражені у предметах побуту, мистецтві, історіях тощо, можлива завдяки таким чинникам, як уважність до підказок та аналіз вербального та невербального вираження емоцій (як власних, так і емоцій інших). Коли студенти можуть розпізнати, що вони відчують протягом заняття / дня у різних ситуаціях, вони формують здатність до кращого прояву себе як під час навчання, так і в позааудиторний час;

Відмова від розподілу емоцій на «хороші» і «погані» передбачає врахування всього емоційного спектра, а також пошук позитивного навіть у складних емоціях.

1. Уміння не піддаватися поганому настрою означає постійну уважність до свого емоційного стану і збереження контролю над ним.
2. Здатність не втрачати об'єктивність під час піднесеного настрою передбачає контроль над імпульсивними діями і врахування наслідків своїх рішень.
3. Усвідомлення емоцій на фізичному рівні допомагає розпізнавати емоції як власні, так і оточуючих, шляхом спостереження за мовою тіла, мімікою та інтонацією.
4. Спостереження за «хвильовим ефектом» емоцій передбачає аналіз того, як наші емоційні прояви впливають на інших людей.
5. Навчання знаходити комфорт у складних почуттях полягає в здатності не уникати негативу, а працювати над корекцією власних недоліків.
6. Відкритий вираз емоцій сприяє подоланню страху показувати свої почуття.

7. Усвідомлення того, що саме провокує наші реакції, дозволяє передбачати та контролювати їх.
8. Ведення переліку своїх емоцій допомагає краще розуміти власні реакції, особливо за допомогою самоаналізу.
9. Складання списку власних ролей сприяє усвідомленню своїх головних цінностей та життєвих принципів.
10. Залучення до спілкування, а не його уникнення, сприяє кращому розумінню людей та підтримці емоційного зв'язку.
11. Розвиток навички повної присутності допомагає уникнути відволікаючих думок, зокрема внутрішніх діалогів, зосереджуючи увагу на розмові та формулюванні думок.
12. Звернення за зворотним зв'язком до оточуючих допомагає побачити себе їхніми очима й отримати важливі для розвитку відгуки.
13. Вміння слухати співрозмовника, не перебиваючи його, сприяє кращому розумінню і підтримці діалогу.
14. Навички передбачення можливих реакцій у різних обставинах дають змогу діяти більш усвідомлено.
15. Розпізнавання загального настрою в групі допомагає краще відчувати емоційний фон і зберігати гармонію в колективі.
16. Усвідомлення своїх почуттів, що виникають у процесі спілкування з іншими людьми, дозволяє краще розуміти свої емоційні реакції.
17. Спостереження за своєю манерою спілкування і прагнення краще зрозуміти інших сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків.
18. Здатність помічати перші ознаки наближення стресу допомагає вчасно запобігти його негативному впливу.

19. Усвідомлення культурних та індивідуальних відмінностей формує позитивне ставлення до різних людей і культурних традицій. Ведення «Щоденника ідентифікації та оцінювання емоцій» з описом подій та емоцій, що виникли протягом дня, сприятиме активному й ефективному розвитку емоційного сприйняття.

Другий напрямок передбачає формування вміння підтримувати емоційне мислення.

Емоційна фасилітація мислення служить посередницькою ланкою між етапами ідентифікації, оцінки та розуміння емоцій.

Це здатність узагальнювати, використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності, відчувати емоції, необхідні для передачі певних емоцій, або використовувати їх в інших когнітивних процесах.

Передбачає вміння вільно керувати емоціями, які сприяють вирішенню завдань (інтереси, допитливість) і використовувати будь-який настрій у навчальній діяльності.

Думки та почуття взаємозалежні: ситуації або події, які викликають думки; думки призводять до формування емоцій, які в свою чергу впливають на поведінку та поведінкові прояви, тим самим сприяючи закріпленню певних думок. Емоційна підтримка мислення створює здатність змінювати емоції, припиняючи одну вправу та починаючи іншу, тобто так зване «перемикання» між емоціями. Емоційному полегшенню мислення можна сприяти, використовуючи емоції як сигнали про те, що щось відбувається не так, як слід.

Оскільки емоції впливають на те, як ми думаємо та поведимося, важливим аспектом є розвиток здатності ефективно використовувати навички емоційної регуляції в мисленні на практиці. Одним із практичних способів переходу від однієї емоції до іншої може бути самоперевірка у формі запису думок у «Щоденнику сприяння емоційному мисленню».

Щоб повністю зрозуміти себе та інших, ви повинні знати причину емоції або інших почуттів, які виникли до появи емоції.

Наприклад, емоціями, що лежать в основі гніву, можуть бути страх, тривога, розчарування, збентеження, горе, смуток, самотність, провина, сором, ревності, злість через несправедливість, безпорадність, гнітючий стрес, приниження, збентеження, депресія, неприйняття, самотність, тощо .

Тому важливо розвивати вміння керувати повним спектром емоцій при інтерпретації можливих емоцій (своїх і чужих) у тій чи іншій ситуації.

Здатність розуміти та обговорювати емоційні тригери є важливою навичкою, яка сприяє успіху діяльності та встановленню позитивних стосунків з іншими.

Краще розуміння емоцій відбувається завдяки втіленій увазі, яка виражається в: 1) зацікавленому знанні – нечіткій інформації, яку ми часто отримуємо під час взаємодії з іншими людьми; 2) звичка піклуватися як дія, що сприяє здоров'ю та щастю (власному та чужому); 3) доброзичлива уява, тобто узагальнення знань про нові ситуації та незнайомих людей.

Одним із ефективних способів розвитку вміння розуміти емоції є запис своїх думок у «Щоденнику розуміння емоцій».

Четвертий напрямок передбачає врахування стратегій, необхідних для формування вміння керувати емоціями. Управління емоціями — це здатність свідомо керувати власними емоціями та емоціями інших для особистого розвитку та покращення міжособистісних стосунків.

Іншими словами, це здатність бути відкритим до емоцій і таким чином регулювати їх у собі та інших, щоб сприяти саморозумінню та особистому зростанню.

Навички управління власними емоціями та емоціями інших можуть відігравати важливу роль у намаганні допомогти студентам краще впоратись зі

складними аспектами академічного життя.

Є декілька способів, які викладачі можуть застосовувати, щоб допомогти студентам розвинути ці навички.

Серед них можна виділити такі:

1) активне слухання – сприяє інтерактивному діалогу зі студентами, оскільки в центрі уваги є як сам викладач, так і студент; сприяє формуванню обізнаності про невербальні підказки, здійсненню перевірки правильності розуміння завдяки відповідній реакції, знанню того, що відбувається у колективі тощо. Цей підхід може бути особливо ефективним, коли викладач хоче надати зворотний зв'язок і пов'язує активне слухання з мотивацією;

2) вправи на сприяння самообізнаності (зокрема, самоопитування, ведення «Щоденника емоцій» тощо);

3) трансформаційне навчання, в основі якого лежить само-моніторинг з фокусуванням уваги на змісті («що?»), процесі («яким чином?»), а також причинах («чому?») тощо.

Стратегіями розвитку здатності до управління емоціями можуть бути: 1) пауза – здатність зупинитись і все обдумати;

2) самообізнаність – здатність помічати те, що ми відчуваємо, і називати це є чудовим кроком до емоційної регуляції (див. стратегії ідентифікації та оцінювання емоцій. Практичною формою застосування стратегії самообізнаності є само-опитування радикального сприймання емоцій, метою якого є покращити самосвідомість і зрозуміти глибинні причини нашої емоційної боротьби

3) уважне усвідомлення – дозволяє досліджувати та ідентифікувати всі аспекти зовнішнього світу, включаючи наше тіло, що допомагає не лише зрозуміти емоції інших, а й дозволяє правильно реагувати на різні ситуації;

4) когнітивне переоцінювання – розглядаючи можливі альтернативи, ми маємо

змогу змінювати свої думки, що може допомогти нам змінити нашу первинну екстремальну реакцію;

5) адаптивність – емоційна дисрегуляція знижує нашу адаптивність до життєвих змін. Тому ми стаємо більш схильні до відволікань і руйнуємо наші механізми подолання стресових ситуацій, і, як наслідок, часто починаємо опиратися змінам. Чудовою вправою для розвитку адаптивності є об'єктивне оцінювання;

6) самоспівчуття – нагадування собі про наші таланти та чесноти, а також дозвіл своєму розуму приземлитися на гнучкий простір, сприяє утворенню зміни того, як ми відчуваємо та реагуємо на наші емоції. Формою вираження самоспівчуття є самозаспокоєння, що може зменшити токсичні ефекти гніву, смутку та агонії, які приносять негативні переживання. Деякі прості прийоми самозаспокоєння включають: щоденне позитивне самоствердження, розслаблення та контроль дихання, медитація співчуття, регулярний догляд за собою, ведення журналу вдячності тощо;

7) емоційна підтримка – ми всі маємо вроджену здатність створювати надійний емоційний резервуар, економлячи свою розумову енергію від підсилення негативних думок;

8) дихальні практики – правильне, повільне дихання здатне, крім ментальної активізації раціональної частини мозку, заспокоїти, переключити увагу і змусити забути неприємні та незручні думки;

9) відкладення прийняття рішень – відволікання від виконання того чи того завдання з метою переключення уваги («дай собі час») (прогулянка на свіжому повітрі, читання, перегляд фільму, слухання музики, час на хобі, «зникання» з соціальних мереж на певний час), адже час уможливорює отримання важелів контролю над емоціями;

10) покращення гігієни сну;

11) здатність більше посміхатись – дозволяє протидіяти негативному емоційному стану;

12) медитативні практики;

13) звернення за допомогою до спеціаліста.

На основі наявних у науковій психологічній літературі підходів до сприяння ефективності емоційного інтелекту, можна узагальнити такі його основні аспекти:

1) емоції містять важливу інформацію про людей та навколишнє середовище, і тому здатність до ідентифікації почуттів (як власних, так й інших) є ключовими компонентами стратегій поведінки у тій чи тій ситуації, що має місце;

2) емоції впливають на те, як ми думаємо, і, як наслідок, наші думки спливають на нашу поведінку, що, у свою чергу, впливає на зміцнення думки;

3) знання про емоції нам потрібне, що мати змогу розуміти причини того чи того емоційного досвіду;

4) емоції, що виникають залежно від ситуації, передбачають застосування відповідних стратегій, необхідних для управління емоціями. Корисним може бути загальний «Щоденник емоцій», що має на меті дослідити здатність до ідентифікації та оцінювання емоцій, емоційної фасилітації мислення, розуміння емоцій, а також ефективного управління емоціями.

Висновки до 3 розділу

Психологічні тренінги є ключовим елементом у розвитку особистості та покращенні психологічного добробуту. Програми тренінгів створюються з урахуванням потреб і специфіки аудиторії: від підлітків до педагогів, дітей, освітян чи керівників. Часто готові тренінги включають різноманітні вправи, що сприяють розвитку емоційного та соціального інтелекту, допомагають керувати стресом, підвищують самосвідомість і сприяють кращим міжособистісним відносинам.

Психологічний тренінг є формою навчання, яка розвиває конкретні знання, навички та вміння учасників, проводячись під керівництвом тренера. Серед поширених тем тренінгів можна знайти розвиток емоційного інтелекту, управління стресом, позитивне мислення та саморозвиток. Такі тренінги зазвичай базуються на вправах, орієнтованих на поліпшення психічного стану й самореалізації.

Програма навчально-тренінгових занять, спрямована на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці, передбачає використання п'яти основних груп тренінгових інструментів. Перша група охоплює процедури, орієнтовані на розвиток емпатії, формування довірливого ставлення між учасниками, здатності розпізнавати та розуміти емоційний стан оточуючих. Метою цієї групи є зняття емоційної напруги, покращення настрою учасників, розвиток співпереживання та встановлення емоційно позитивної взаємодії у групі. Друга група тренінгових засобів охоплює методики, які сприяють формуванню комунікативної толерантності. Ці процедури націлені на підвищення комунікативної компетентності, розвиток вміння приймати різні погляди, способи життя та стилі поведінки оточуючих. Третя група інструментів тренінгу спрямована на розвиток асертивної поведінки, допомагаючи учасникам зміцнити рівень самовпевненості

та розширити арсенал способів впевненої поведінки. Четверта група зосереджена на формуванні адекватної позитивної самооцінки, сприяючи підвищенню реалістичного рівня амбіцій. До п'ятої групи віднесено процедури, спрямовані на формування умінь саморегуляції. Їх призначення: володіння техніками релаксації і регуляції свого емоційного стану. На заняттях важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчувати на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати і культивувати. Одним із позитивних способів впливу на емоційний стан учасників тренінгу є застосування арт-терапевтичних вправ для зняття напруги, енергетизації групи.

Результати дослідження показали недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту та тенденцію до відчуття самотності у молоді, дані результати потребують корекційної роботи.

Метою корекційної роботи є розвиток емоційного інтелекту як способу профілактики відчуття самотності у юнацькому віці через покращення навичок соціальної взаємодії, підвищення стійкості до конфліктів та зниження соціальної тривожності.

Подальше використання тренінгових занять у корекційній роботі з розвитку емоційного інтелекту передбачає систематичну інтеграцію даної програми в роботу з молоддю, особливо в освітніх і соціальних установах. Психологічні тренінги дозволяють не тільки коригувати вже існуючі емоційні та поведінкові аспекти, але й формувати основи емоційного інтелекту, що, як показує досвід, ефективно запобігає відчуттю самотності та соціальної ізольованості в юнацькому віці.

Важливим аспектом є регулярне проведення тренінгів, що дозволяє поступово зміцнювати навички, розвиваючи емоційну гнучкість, самоконтроль, а також здатність до адаптації у стресових та соціально напружених ситуаціях.

Для перевірки ефективності тренінгової програми планується реалізація наступних етапів:

1. Моніторинг змін під час тренінгу.

2. Підсумкове тестування після завершення тренінгу. Через певний час після завершення тренінгу буде доцільно провести повторне тестування, щоб оцінити, наскільки отримані навички закріпилися, і чи сприяє програма тривалому зниженню відчуття самотності та підвищенню емоційної компетентності.

Впровадження даної програми в корекційну роботу з молоддю сприятиме підвищенню емоційного інтелекту, зниженню соціальної тривожності, зменшенню почуття самотності та покращенню адаптації в соціальному середовищі.

ВИСНОВКИ

Завдання нашої роботи було:

- Проаналізувати підходи до проблеми самотності особистості як феномену.
- Аналіз наукової літератури щодо поняття самотності та її виявлених впливових чинників у юнацькому віці. Теоретично обґрунтувати вплив розвитку емоційного інтелекту на відчуття самотності молоді.
- Емпірично дослідити зв'язок рівня емоційного інтелекту та переживання особистістю стану самотності у юнацькому віці.
- Розробка рекомендацій та стратегій для попередження та подолання самотності в юнацькому віці на основі отриманих дослідницьких результатів.

У першому розділі дослідження було проведено глибокий аналіз наукової літератури, присвяченої темі самотності та емоційного інтелекту. Було визначено та систематизовано основні теорії, що стосуються визначення поняття «самотність», а також вивчено їх вплив на поведінку старшокласників. Особливу увагу приділено дослідженню розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці та факторів, які можуть сприяти або заважати цьому процесу.

У ході аналізу визначено, що самотність впливає не лише на соціальні взаємодії, але й на академічну успішність та загальний стан психічного здоров'я молодих людей. Розглянуто основні підходи до вивчення самотності, зокрема психологічні, соціальні та емоційні аспекти цього явища.

Важливо було з'ясувати, як самотність проявляється в юнацькому віці та які фактори (зовнішні, такі як сімейне оточення та соціальна взаємодія, а також внутрішні – психологічні та емоційні) можуть впливати на її виникнення. Особлива увага приділялася аналізу того, як рівень розвитку емоційного інтелекту

може впливати на здатність молодих людей долати відчуття самотності. Були систематизовані ключові теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту та самотності в юнацькому віці, що створило основу для подальшого емпіричного дослідження.

Дослідження самотності та емоційного інтелекту серед людей юнацького віку є надзвичайно важливим, тому нами було обрано вибірку людей з студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса, оскільки цей період для людини є критичним для розвитку особистості. У віці 17-20 років відбувається формування ідентичності, розвиток соціальних навичок і встановлення міжособистісних зв'язків. Саме в цей час молоді люди стикаються з новими викликами, такими як адаптація до нових умов навчання, розширення соціального кола та пошук свого місця у світі. Юність часто супроводжується змінами у сприйнятті себе і навколишнього світу, що робить цей період особливо вразливим до почуття самотності.

Обрали для дослідження методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). Вона спрямована на оцінку рівня самотності, яку суб'єктивно відчуває людина. Цей метод допомагає визначити, чи відчуває людина самотність як вимушену ізоляцію або як особисту потребу. Обробка результатів базується на підрахунку відповідей за шкалою, що дозволяє розділити рівні самотності на високий, середній або низький. Методика допомагає швидко і точно діагностувати суб'єктивний рівень самотності, що особливо корисно при дослідженнях великих груп людей. Для проведення дослідження використовували **диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва),** що спрямований на детальне вивчення різних аспектів самотності, включаючи загальну самотність, позитивну самотність і залежність від спілкування. Методика дає змогу глибше зрозуміти ставлення людини до самотності, розкриваючи як негативні, так і позитивні сторони цього явища. Вона

допомагає визначити, чи є самотність ресурсом для особистісного зростання або ж перешкодою для розвитку. **Опитувальник для виявлення виду самотності (С.Г. Корчагіна).** Опитувальник націлений на визначення домінуючого типу самотності (дифузний, відчужений або дисоційований). Даний інструмент корисний для виявлення конкретних типів переживання самотності, що допомагає глибше зрозуміти емоційний стан респондента і визначити необхідні корекційні заходи або психологічну підтримку. **Тест емоційного інтелекту (Н. Холл)** спрямований на оцінку рівня емоційного інтелекту за такими показниками, як емоційна обізнаність, управління емоціями, самотивація, емпатія і здатність керувати емоціями інших людей. Ця методика допомагає визначити, як добре респондент розуміє свої емоції і емоції інших, а також наскільки ефективно він може взаємодіяти з оточенням. Тест дає як загальний інтегрований показник емоційного інтелекту, так і оцінку за кожною окремою шкалою, що дозволяє розробити індивідуальний план розвитку емоційних навичок.

За результатами дослідження методом Фергюсона та Рассела, більшість учасників (49.2%) мають низький рівень суб'єктивної самотності, що свідчить про їхню здатність підтримувати стійкі соціальні зв'язки та емоційну стабільність. У 38.5% виявлено середній рівень самотності, який зазвичай носить тимчасовий характер і обумовлений стресовими обставинами або залежністю від зовнішніх факторів. Лише 12.3% респондентів мають високий рівень самотності, що супроводжується емоційною ізоляцією, невпевненістю та труднощами у встановленні глибоких соціальних контактів. Цей показник вказує на ризик розвитку емоційних труднощів, таких як тривожність або депресія, у цих респондентів.

Результати дослідження свідчать про різний рівень переживання та сприйняття самотності серед респондентів. Лише 12,3% мають високий рівень загальної самотності, що супроводжується емоційною ізоляцією та потребою

у соціальній підтримці. Найбільша частка респондентів (38 осіб) демонструє середній рівень самотності, який є ситуативним, обумовленим життєвими труднощами. Висока залежність від спілкування характерна для 9 осіб, що вказує на значну потребу у схваленні та підтримці з боку оточуючих, тоді як 49 осіб мають середній рівень залежності, зберігаючи баланс між автономністю і соціальною взаємодією. Лише 3 респонденти мають високий рівень позитивного ставлення до самотності, розглядаючи її як можливість для особистісного зростання, а більшість сприймає самотність як нейтральний досвід.

Загалом, різноманіття рівнів самотності та ставлення до неї вказує на адаптивність юнаків до соціальних викликів. Найбільша кількість респондентів проявляє стійкість, оскільки самотність не є для них постійним або деструктивним станом. Ті, хто сприймає самотність позитивно, демонструють внутрішню зрілість, оскільки можуть використовувати цей стан для рефлексії та розвитку.

Методика Корчагіної для вимірювання рівня самотності виявила, що переважна більшість респондентів (50,8%) переживає неглибокий рівень самотності, що відповідає ситуативним проявам. Це збігається з результатами попередніх методик, де основна частина респондентів також демонструвала середній або низький рівень самотності, обумовлений короточасними соціальними труднощами або стресовими ситуаціями. Дані методики Корчагіної також підтвердили, що в окремої групи респондентів (39,7%) спостерігається глибше переживання самотності, що відповідає середньому рівню в попередніх методах дослідження.

Крім того, найвищий рівень самотності, що спостерігається у 3,2% респондентів за методикою Корчагіної, корелює з високими показниками

самотності в інших методиках, що свідчить про їхню підвищену емоційну ізоляцію та потребу у спеціалізованій психологічній допомозі.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту у більшості юнаків (47.6%) знаходиться на середньому рівні, що свідчить про достатній рівень розуміння та управління своїми емоціями та емоціями інших.

Емоційна обізнаність у значної частини юнаків (41.3%) знаходиться на середньому рівні, що вказує на помірну здатність усвідомлювати свої емоції. Управління своїми емоціями у половини досліджуваних (50%) знаходиться на низькому рівні, що свідчить про труднощі в контролі та регулюванні своїх емоцій. Самомотивація у значної частини юнаків (45.2%) також на низькому рівні, що може впливати на їхню здатність досягати поставлених цілей та підтримувати внутрішню мотивацію.

Емпатія у більшості досліджуваних (44.4%) знаходиться на високому рівні, що свідчить про їхню здатність розуміти та співпереживати емоційні стани інших людей. Розпізнавання емоцій інших людей у значної частини юнаків (41.3%) знаходиться на середньому рівні, що вказує на їхню помірну здатність розуміти емоції оточуючих.

Певні аспекти самотності мають позитивне значення і пов'язані з творчістю та особистісним зростанням (позитивна самотність), тоді як інші, навпаки, призводять до психологічного дискомфорту й стають причиною звернення за психологічною допомогою. Таким чином наша гіпотеза була часткова підтверджена та вимагає подальшого наукового дослідження.

Для подальшої роботи розробили програму психологічного тренінгу, адже психологічний тренінг є формою навчання, яка розвиває конкретні знання, навички та вміння учасників, проводячись під керівництвом тренера. Серед поширених тем тренінгів можна знайти розвиток емоційного інтелекту,

управління стресом, позитивне мислення та саморозвиток. Такі тренінги зазвичай базуються на вправах, орієнтованих на поліпшення психічного стану й самореалізації. Метою корекційної роботи є розвиток емоційного інтелекту як способу профілактики відчуття самотності у юнацькому віці через покращення навичок соціальної взаємодії, підвищення стійкості до конфліктів та зниження соціальної тривожності.

Подальше використання тренінгових занять у корекційній роботі з розвитку емоційного інтелекту передбачає систематичну інтеграцію даної програми в роботу з молоддю, особливо в освітніх і соціальних установах. Психологічні тренінги дозволяють не тільки коригувати вже існуючі емоційні та поведінкові аспекти, але й формувати основи емоційного інтелекту, що, як показує досвід, ефективно запобігає відчуттю самотності та соціальної ізольованості в юнацькому віці.

Важливим аспектом є регулярне проведення тренінгів, що дозволяє поступово зміцнювати навички, розвиваючи емоційну гнучкість, самоконтроль, а також здатність до адаптації у стресових та соціально напружених ситуаціях.

Для перевірки ефективності тренінгової програми планується реалізація наступних етапів:

1. Моніторинг змін під час тренінгу.
2. Підсумкове тестування після завершення тренінгу. Через певний час після завершення тренінгу буде доцільно провести повторне тестування, щоб оцінити, наскільки отримані навички закріпилися, і чи сприяє програма тривалому зниженню відчуття самотності та підвищенню емоційної компетентності.

Впровадження даної програми в корекційну роботу з молоддю сприятиме підвищенню емоційного інтелекту, зниженню соціальної тривожності, зменшенню почуття самотності та покращенню адаптації в соціальному середовищі.

Список літератури

1. Бантишева О. О. Методика дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки / Проблеми сучасної психології, 2015. С. 36-54. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_5
2. Барковська Л Емоційний інтелект: навіщо потрібен та як його розвивати Практичний психолог дитячий садок Щомісячний спеціалізований журнал 2019 № 7 С 39–40
3. Божович Л. І. Проблеми формування особистості: обрані психологічні праці / за ред. Д. І. Фельдштейна. Практична психологія, Київ. 2000. С. 75-96. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2012. № 1. С. 53–57. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_1_10
4. Брехунець О О, Кривко Л В Розвиток емоційного інтелекту дітей майстер-клас для педагогів Шкільному психологу Усе для роботи Науково-методичний журнал 2018 № 3 С 23–26
5. Гасюк М, Крикун Л Емоційний інтелект соціальних педагогів закладів освіти Вчені записки Таврійського національного університету імені В І Вернадського Серія Психологія 2022 Т 33(72) № 1 С 37–42 Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33\(72\)_1_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33(72)_1_8)
6. Грановська О Я Переживання самотності особистістю в подружньому житті Автореф дис канд псих наук 19.00.01 загальна психологія психологія особистості Київ 2012 24 с
7. Жупинська Л Внутрішня опора особистості розвиток емоційного інтелекту Психолог 2021 № 1–2 С 74–77
8. Іваненко О Розвиток емоційного інтелекту на прикладі складання есе Початкова школа Науково-методичний журнал 2019 № 8 С 26–27

9. Ісаєва О Емоційний інтелект + коефіцієнт любові = людина майбутнього Формування EQ та LQ на уроках літератури як запорука успішності людини Всесвітня література в школах України Щомісячний науково-методичний журнал 2019 № 9 С 2–12
10. Карпенко Є В Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості Дис докт психол наук 19.00.07 ДВНЗ Прикарпатський національний університет імені В Стефаника Івано-Франківськ 2020 497 с
11. Кас'янова С Б Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій Вісник Одеського національного університету Серія Психологія 2018 Вип 2(23) С 49–57
12. Коваленко Н Розвиваймо емоційний інтелект Палітра педагога 2019 № 5 С 3–4
13. Козаков В.А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Підручник. Психологія суб'єкта діяльності.– К.: КНЕУ, 2000 – 243 с.
14. Колісник Л О Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства Суми 2012 С 108–111
15. Колісник Л О Проблема діагностики емоційного інтелекту Проблеми сучасної психології 2014 Вип 26 С 278–295
16. Колісник Л О Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці Автореф дис на здоб наук ступеня канд психол наук спец 19.00.07 педагогічна та вікова психологія Київ НПУ імені М П Драгоманова 2016 20 с
17. Коломієць Л І, Григорук Є В Психологічний зміст і чинники самотності особистості Психологічний часопис Збірник наукових праць Київ 2017 № 3(7) С 59–69
18. Конопелько Є В Особливості емоційного інтелекту і суб'єктивного відчуття самотності у інтернет-залежних студентів Психолого-педагогічні проблеми особистості і суспільства Дніпропетровськ 2014 С 190–192

19. Котяхова Н Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів у контексті Нової української школи Початкова школа Науково-методичний журнал 2019 № 6 С 17–21
20. Козлова А упоряд Емоційний інтелект Київ Видавнича група Шкільний світ 2018 128 с
21. Кравченко П.А. Соціально-історичний контекст культури. Філософські обрії. Науково-теоретичний часопис Інституту філософії імені Г.С. Сковороди НАН України та Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Вип. 13. Київ Полтава, 2005. С.29-49.
22. Краснік О Володар емоцій розвиток емоційного інтелекту Психолог 2021 № 3–4 С 42–91
23. Кулешова О В, Міхеєва Л В Самотність як психічний феномен особливості прояву та причини виникнення Усамітнення та самотність в житті особистості Збірник тез за матеріалами круглого столу Київ ДП Інформаційно-аналітичне агентство 2020 С 33–38
24. Кучеренко Л Розвиток емоційного інтелекту для психологічного комфорту учнів у позаурочних та позашкільних заходах Початкова школа Науково-методичний журнал 2019 № 5 С 49–50
25. Лашук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в молодому віці за допомогою методу фокус-груп / Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, Житомир. 2009. С. 237-241.
26. Лигоміна Т Емоційний інтелект.ресурс та запорука продуктивності педагога Практичний психолог дитячий садок Щомісячний спеціалізований журнал 2019 № 11 С 4–9
27. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна", 2013. С. 212-216. Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2013_2_43

28. Мовчан М. М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі. Автореф. дис. канд. філ. наук. філософська антропологія, філософія культури. Київ, 2008. 22 с.
29. Олейник Н. О. Особливості організації структури переживання самотності в досліджуваних із різним рівнем самотності. /Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки, 2017. С. 94-99. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1%281%29__19
30. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному викладі. Психологія і суспільство. 2001. № 4. С. 16-40
31. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 318 с.
32. Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №2. С. 70-73.
33. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Нац. ун-т ДПС України. Ірпінь, 2011. 232 с. Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14580/3/Psykholoh_oranuval_%20povedinky.pdf
34. Філатова О. В. Проблема самотності в ситуації вимушеної ізоляції як умова розвитку депресивних станів у студентської молоді. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2021. №11, С. 212-219.
35. Фльорко Л.Я. Самотність людини як проблема сучасної європейської філософії: Автореф. дис. канд. філос.наук. Львівський національний ун-т ім. Івана Франка. Л., 2006. 16 с.
36. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: Книжковий клуб сімейного дозвілля. 2017. 192 с.
37. Швалб Ю. М. Самотність: соціально-психологічні проблеми / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. Київ: Україна, 2001. 236 с.

38. O.Brennan T. Loneliness at Adolescence /Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A.Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. pp. 269-290.
39. Carver C S, Scheier M F, Weintraub J K Assessing coping strategies a theoretically based approach Journal of Personality and Social Psychology 1989 Vol 56 P 267–283
40. .Danneel S., Geukens F., Maes M., Bastin M., Bijttebier P., Colpin H., Goossens L. (2020) Loneliness, social anxiety symptoms, and depressive symptoms in adolescence: longitudinal distinctiveness and correlated change. Journal of Youth Adolescence. Vol. 49, pp. 2246-2264.
41. DePaulo B.M. Singles in society and in science. Psychological Inquiry. 2005. №16 (2/3). P. 57–83. 43.Hawkley L. C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms Louise C.Hawkley, John T. Cacioppo. The Society of Behavioral Medicine. 2010. Vol. 40 (2). pp. 218-227.
42. Lazarus R S, Folkman S Stress appraisal and coping NY Springer Publishing Company 1984
43. Moss R H, Schaefer J A Life transitions and crises Coping with life crises An Integrative Approach NY Plenum Press 1986 P 3–28
44. Perlman D.& Pepleu L.A. Toward a social psychology of loneliness. In: S. Duck & R. Gilmour (Eds.). Personal relationships 3: Personal relationships in disrober. – London: Academic Press, 1981. 415 p.
45. Rokach A, Brock H Loneliness and the effect of life changes Journal of Psychology 1997 Vol 131 P 248–298
46. .Rogers C. R., Dymond R. F., eds. Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. Chicago: University of Chicago Press, 1954. 344 p.
47. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment. 1996. Vol.66. pp. 20-40.
48. Verity L., Keming Y., Nowland R., Aparna Sh., Turnbull M., Qualter,P. (2022)

Loneliness from the Adolescent Perspective: A Qualitative Analysis of Conversations about Loneliness between Adolescents and Childline Counsellors, *Journal of Adolescent Research*. Vol. 58, pp.128-137.

49. Weiss R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p.
50. Zilboorg G Loneliness *Atlantic Monthly* 1938 January P 45–54

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона)

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

№	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
2	Мені нема з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
6	Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				

8	Я зараз ні з ким не близький				
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
10	Я відчуваю себе повністю самотнім				
11	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12	Я відчуваю себе повністю самотнім				
13	Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
14	Я постійно прагну бути в компанії				
15	Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
18	Мені важко заводити друзів				
19	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1.

«Ніколи» – це 0. Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

- Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.
- Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.
- Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності

Диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва);

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень. Будь ласка, розгляньте послідовно кожне і оцініть, наскільки Ви згодні з ним, вибравши один із чотирьох варіантів відповіді: «Не погоджуюсь», «Швидше не погоджуюсь», «Швидше погоджуюсь», «Погоджуюсь»

Твердження	Не погоджуюсь	Швидше не погоджуюсь	Швидше погоджуюсь	Погоджуюсь
1. Я почуваюся самотнім	1	2	3	4
2. Коли поряд зі мною нікого немає, я відчуваю нудьгу	1	2	3	4
3. Я люблю залишатися наодинці із самим собою	1	2	3	4
4. Є люди, з якими я можу поговорити	1	2	3	4
5. Немає нікого, до кого б я міг звернутися	1	2	3	4
6. Мені важко знайти людей, з	1	2	3	4

якими можна
було б поділитися
моїми думками

7. На самоті 1 2 3 4
приходять цікаві
ідеї

8. Мені важко 1 2 3 4
бути далеко від
людей

9. Бувають 1 2 3 4
почуття, відчуття
які можна лише
наодинці із собою

10. Є люди, які 1 2 3 4
посправжньому
розуміють мене

11. Я не люблю 1 2 3 4
залишати один

12. Щоб 1 2 3 4
зрозуміти якісь
важливі речі,
людині необхідно
залишитися одній

13. Коли я 1 2 3 4
залишаюся один,
я не відчуваю
неприємних

почуттів

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14. Я відчуваю себе покинутим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. На самоті голова працює краще | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Люди навколо мене, але не зі мною | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. На самоті людина пізнає саму себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я погано виношу відчутність компанії | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. На самоті я відчуваюсь самим собою | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Найгірше, що можна зробити з людиною – залишити її одну | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Мені здається, що мене ніхто не розуміє | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Мені добре | 1 | 2 | 3 | 4 |

вдома, коли я

один

23. Коли я 1 2 3 4

залишаюся один,

я відчуваю

дискомфорт

24. На самоті 1 2 3 4

кожен бачить у

собі те, що він є

насправд

Ключі до опитувальника:

Кожне твердження оцінюється за чотирьохбальною шкалою (в прямих значеннях):

- 1 бал - не погоджуюсь;
- 2 бали - швидше не погоджуюсь;
- 3 бали - швидше погоджуюсь;
- 4 бали – погоджуюсь.

Кожне твердження оцінюється за чотирьохбальною шкалою (в зворотніх значеннях*):

- 1 бал – погоджуюсь;
- 2 бали – швидше погоджуюсь;
- 3 бали – швидше не погоджуюсь;
- 4 бали – не погоджуюсь.

При обробці результатів підраховується сума оцінок за кожною шкалою відповідно до ключа:

Загальне переживання самотності: 1, 5, 6, 14, 16, 21 4*, 10*

Залежність від спілкування: 2, 8, 11, 18, 20, 23 13*

Позитивна самотність: 3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22,

ДОДАТОК В

Опитувальник для виявлення виду самотності (С.Г. Корчагіної)

Інструкція до тесту: Вам пропонується 30 запитань чи тверджень та 2 варіанта відповідей на них (так чи ні), виберете той, який найбільш відповідає вашому уявленню себе.

Текст опитувальника:

1. Чи думаєте Ви про те, що ніхто не знає Вас по-справжньому?
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом недолік у дружньому спілкуванні?
3. Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже турбуються про Вас?
4. У Вас виникає думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?
5. Чи побоюєтеся Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?
6. Чи здається вам, що ваша смерть не принесе особливих страждань близьким та друзям?
7. Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєтеся "своїм"?
8. Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття щодо по відношенню до однієї й тієї ж людини?
9. Ваші почуття мають часом екстремальний характер?
10. Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від цього світу», все у Вас не так, 30 як у інших?
11. Ви більше прагнете своїх друзів, ніж вони до Вас?
12. Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж одержуєте від них?
13. У Вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншому людині?
14. Чи знаходите Ви засоби повною мірою висловити своє співпереживання страждає?
15. Чи захоплює Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття)?

16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?
17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку, помилку?
18. Чи хотілося б Вам якось змінити себе?
19. Чи вважаєте Ви за потрібне щось змінювати в своєму житті? 20. Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?
21. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?
22. Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтесь від їх і загалом – «чужий»?
23. Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?
24. Вам подобається бути віч-на-віч із собою?
25. Коли Ви відчуваєте, що не подобається комусь, чи прагнете змінити себе думку?
26. Чи прагнете Ви до того, щоб усі і завжди Вас правильно розуміли?
27. Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?
28. Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (Реакцією, словом)?
29. Чи трапляється так, що Ви не можете встановити влаштовують Вас відносини?
30. Чи було колись так, що Ви почували себе повністю прийнятим, зрозумілим? Обробка

та інтерпретація результатів тесту:

Стан самотності (без визначення виду):

«+» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22

«-» 13, 14, 30, 24

Діагностика “емоційного інтелекту” (Н. Холл)

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

Цілком не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

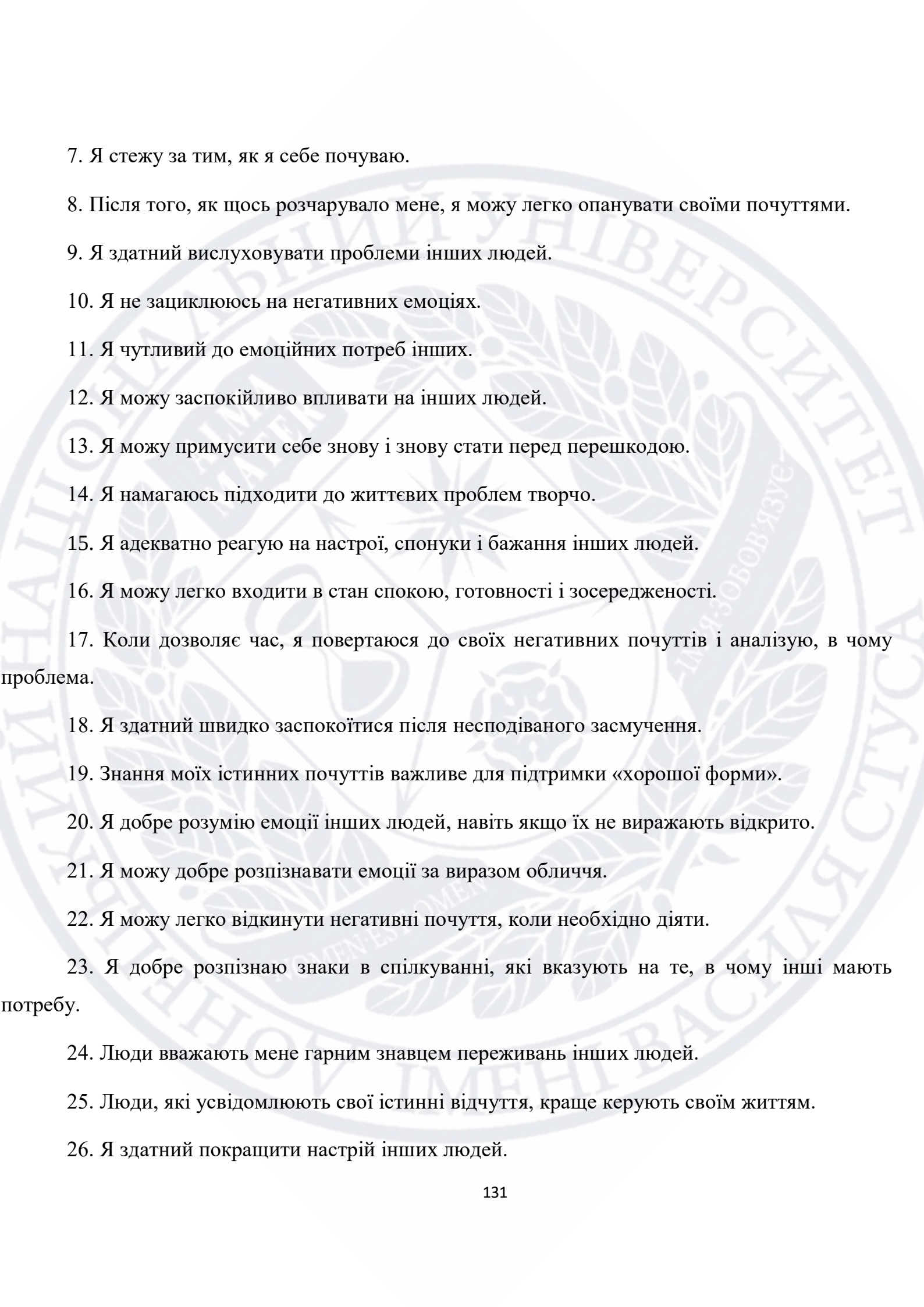
Частково не згоден (-1 бал).

Частково згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Цілком згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.
4. Я здатний відчувати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселість, радість, внутрішній підйом і гумор.

- 
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
 8. Після того, як щось розчарувало мене, я можу легко опанувати своїми почуттями.
 9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
 10. Я не заціклююсь на негативних емоціях.
 11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
 12. Я можу заспокоїливо впливати на інших людей.
 13. Я можу примусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
 14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
 15. Я адекватно реагую на настрої, спонуки і бажання інших людей.
 16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
 17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
 18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
 19. Знання моїх істинних почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
 20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо їх не виражають відкрито.
 21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
 22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
 23. Я добре розпізнаю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші мають потребу.
 24. Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей.
 25. Люди, які усвідомлюють свої істинні відчуття, краще керують своїм життям.
 26. Я здатний покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонуки для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Обробка й інтерпретація результатів.

Ключ

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4,17,19, 25.

Шкала «Керувати своїми емоціями» - пункти 3,7,8,10,18,30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5,6,13,14,16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9,11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12,15, 24,26, 27,29.

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів:

14 і більш - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається наступними кількісними показниками: 70 і більш - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.